

DANIEL ALVAREZ PIRES

**ESTUDO LONGITUDINAL DOS INDICADORES DA
SÍNDROME DE *BURNOUT* E DAS ESTRATÉGIAS DE
COPING EM ATLETAS BRASILEIROS DE ALTO
RENDIMENTO**

BELO HORIZONTE
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

2014

DANIEL ALVAREZ PIRES

**ESTUDO LONGITUDINAL DOS INDICADORES DA
SÍNDROME DE *BURNOUT* E DAS ESTRATÉGIAS DE
COPING EM ATLETAS BRASILEIROS DE ALTO
RENDIMENTO**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Esporte da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais como requisito parcial à obtenção do título de Doutor em Ciências do Esporte.

Área de Concentração: Treinamento Esportivo

Orientador: Prof. Dr. Herbert Ugrinowitsch

Co-orientador: Prof. Dr. Dietmar Martin Samulski (*in memoriam*)

BELO HORIZONTE
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

2014

P667e Pires, Daniel Alvarez
2014 Estudo longitudinal dos indicadores da síndrome de Burnout e das estratégias de coping em atletas brasileiros de alto rendimento [manuscrito] / Daniel Alvarez Pires. – 2014.
112 f., enc.:il.
Orientador: Hebert Ugrinowitsch
Coorientador: Dietmar Martin Samulski
Tese (doutorado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.
Bibliografia: f. 96-105
1. Esportes –Aspectos psicológicos - Teses. 2. Burnout (Psicologia) – Teses. 3. Atletas – Aspectos psicológicos - Teses. I. Ugrinowitsch, Hebert. II. Samulski, Dietmar Martin. III. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. IV. Título.
CDU: 796:159.9

Ficha catalográfica elaborada pela equipe de bibliotecários da Biblioteca da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.



Universidade Federal de Minas Gerais
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.
Programa de Pós-Graduação em Ciências do Esporte



Tese intitulada “**Estudo longitudinal dos indicadores da síndrome de *Burnout* e das estratégias de *Coping* em atletas brasileiros de alto rendimento**”, de autoria do doutorando **Daniel Alvarez Pires**, defendida em 23 de maio de 2014, na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais e submetida à banca examinadora composta pelos professores:

Prof. Dr. Herbert Ugrinowitsch
Departamento de Esportes
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais

Profa. Dra. Maria Regina Ferreira Brandão
Universidade São Judas Tadeu

Prof. Dr. Afonso Antônio Machado
Departamento de Educação Física
Universidade Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho

Prof. Dr. Varley Teoldo da Costa
Departamento de Esportes
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais

Prof. Dr. Franco Noce
Departamento de Esportes
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus Pai Todo-Poderoso, que me deu fé e saúde para conseguir enfrentar as dificuldades da vida nova em Belo Horizonte, e me fortaleceu nos momentos de dúvidas e angústias.

À minha esposa Bianca, companheira das horas alegres e tristes, por quem tenho imenso amor e admiração e de quem recebo amor, carinho e cumplicidade diários ao longo desses sete anos de relacionamento.

Aos meus pais, Geraldo e Maria da Conceição, que me ensinaram princípios de amor, disciplina e caráter, além de terem me incentivado e apoiado em todas as decisões de minha vida.

Ao meu irmão Hugo, que chegou treze anos depois de mim, companheiro de arquibancada nos jogos do Clube do Remo e companheiro de conversas sobre futebol e universidade.

Aos meus avós Concita, Direito (*in memoriam*), Otávio e Lourdes, que, mesmo à distância, que sempre torceram para que meus sonhos se tornassem realidade.

Ao Professor Dietmar Samulski (*in memoriam*), com quem tive uma convivência curta, porém bastante gratificante, pela oportunidade de compartilhar comigo suas experiências de vida e de atuação acadêmica e profissional na Psicologia do Esporte.

Ao Professor Herbert Ugrinowitsch, pela disponibilidade e dedicação prestadas à orientação dessa tese, bem como pelas reflexões e críticas que me fizeram progredir a um patamar mais alto da compreensão e da redação científica.

Ao Professor Varley Teoldo da Costa, por compartilhar da sua *expertise* e pelos ensinamentos em diversos campos da Psicologia do Esporte, bem como pela

parceria construída nas atividades de pesquisa no Laboratório de Psicologia do Esporte (LAPES).

Ao Professor Franco Noce, pelas contribuições e trocas de conhecimentos ao longo de nossa convivência no LAPES.

À Professora Regina Brandão, que acreditou, à primeira vista, no meu potencial, e me apresentou à Psicologia do Esporte, abrindo-me as portas das experiências acadêmicas de pós-graduação.

Ao Professor Afonso Machado, que sempre contribuiu para o meu crescimento pessoal e acadêmico, desde as aulas na UNESP em Rio Claro até as participações nas minhas bancas de qualificação e defesa de mestrado e doutorado.

Ao Professor André Gustavo, pela consultoria fundamental no conteúdo estatístico desse estudo.

Aos Professores Lenamar Fiorese Vieira, Pablo Juan Greco e Leandro Fernandes Malloy-Diniz pela disponibilidade e cooperação em participarem da banca avaliadora.

A todos os membros do LAPES, em especial aos ex-alunos e hoje Professores Cleiton Pereira Reis, Eduardo Macedo Penna, Marisa Lúcia Santiago e Renato Melo Ferreira, pela receptividade, cooperação e pelo apoio mútuo.

A todos os membros do Grupo de Estudos em Desenvolvimento e Aprendizagem Motora (GEDAM), em especial aos Professores Rodolfo Benda e Guilherme Lage, com quem compartilhei momentos de aprendizagem e intercâmbio científico nas reuniões das sextas à tarde.

A todos os alunos, professores e funcionários do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Esporte (PPGCE) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), pelos imensos auxílios prestados.

Aos clubes que responderam positivamente e abriram as portas para a realização desse estudo, cooperando com o desenvolvimento das Ciências do Esporte, em especial aos Professores Maurício Gattás Bara Filho e Spencer Lee, aos Supervisores Marcos Senatore e Renato Tavorari, e aos Psicólogos Agostinho Cavalieri e Camila Barros.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES/REUNI), cuja bolsa me auxiliou a custear as viagens para coleta de dados desse estudo longitudinal.

À Universidade Federal do Pará (UFPA), Campus Universitário de Castanhal, que me permitiu entrar de licença para cursar o doutorado. Espero retribuir o investimento auxiliando no desenvolvimento acadêmico e administrativo do Campus.

RESUMO

O *burnout* é definido como uma síndrome psicológica de reação ao estresse crônico que ocorre em indivíduos que trabalham diretamente com pessoas. Trata-se de um conjunto de sintomas observados em três dimensões: a exaustão emocional, a despersonalização e a reduzida satisfação profissional, caracterizadas por sentimentos de extrema fadiga associada à tensão psicológica e fisiológica, atitudes e sentimentos negativos com respeito às pessoas, e avaliações negativas sobre si mesmo, respectivamente. Uma forma de prevenir e controlar a síndrome é através do *coping*, que é uma habilidade para lidar com ou enfrentar situações de estresse. Até o momento, os pesquisadores têm investigado o *burnout* em atletas a partir de delineamentos transversais ou retrospectivos. Uma das principais recomendações para o melhor entendimento sobre o *burnout* é a realização de estudos longitudinais que possam descrever o processo de desenvolvimento da síndrome. O estudo teve como objetivos: investigar as características temporais do *burnout* e das estratégias de *coping* de atletas de voleibol e judô; e analisar a relação entre a síndrome de *burnout* e as estratégias de *coping* em atletas durante uma temporada esportiva. A amostra do estudo foi composta por 74 atletas brasileiros de alto rendimento, de ambos os sexos, com faixa etária compreendida entre 18 e 36 anos, investigados em três grupos: geral, voleibol e judô. Os instrumentos utilizados foram: (a) Questionário de *Burnout* para Atletas (QBA), que avalia a frequência de sentimentos relativos ao *burnout*; (b) *Athletic Coping Skills Inventory* (ACSI-28BR), em sua versão na língua portuguesa do Brasil, que engloba pensamentos e ações utilizados para lidar com demandas internas ou externas no contexto esportivo; (c) Ficha de identificação da amostra; e (d) Diário de campo. A coleta de dados foi realizada em quatro momentos ao longo da temporada: pré-temporada e três momentos competitivos. Para responder o primeiro objetivo foi utilizado o teste de Friedman com *post hoc* de Dunn, e para o segundo foi utilizado o coeficiente de Spearman. Os procedimentos estatísticos foram calculados pelo pacote estatístico Prisma versão 6 e o nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Os resultados mostraram que os indicadores de *burnout* elevaram da pré-temporada para o final da temporada em atletas dos grupos geral e voleibol. Por outro lado, atletas de judô não apresentaram alterações nesses indicadores. Quanto às estratégias de *coping*, foram encontradas diferenças ao longo do tempo para a estratégia confiança/motivação nos grupos geral e judô. Por outro lado, atletas de voleibol não apresentaram alterações nesses indicadores. Por fim, a análise das correlações entre os construtos *burnout* e *coping* mostrou correlações significativas, moderadas e negativas das dimensões reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva com a estratégia de *coping* confiança/motivação. Esses achados evidenciaram a elevação da percepção de *burnout* em atletas a partir do acúmulo dos treinamentos e competições, bem como da exigência por ótimo desempenho nas competições-chave. O estudo também apontou a relevância do fator motivacional no surgimento do *burnout*.

Palavras-chave: *Burnout*. *Coping*. Atletas. Voleibol. Judô.

ABSTRACT

Burnout is defined as a psychological syndrome of reaction to chronic stress that occurs in individuals who work directly with people. It is a set of symptoms observed from three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization and reduced professional accomplishment, characterized respectively by feelings of extreme fatigue associated to physiological and psychological strain, negative feelings and attitudes concerning other people, and negative self evaluation. One technique to prevent and control the syndrome is through coping, which is the ability to deal with stressful situations. Until the present moment, researchers have been investigated athlete burnout through retrospective or cross sectional designs. One of the main recommendations for a better understanding of burnout is the elaboration of longitudinal studies that can describe the syndrome development process. The present study aimed to: investigate burnout and coping strategies characteristics over time in volleyball and judo athletes; and analyze the relation between the burnout syndrome and the coping strategies in athletes during a sport season. Seventy-four Brazilian high level volleyball and judo athletes from 18 to 36 years old and minimum of five years of competitive practice were investigated into three groups (general, volleyball and judo) and completed paper-and-pencil measures of burnout (Portuguese version of the Athlete Burnout Questionnaire, composed by 15 items that assess the frequency of burnout perceptions) and coping (Portuguese version of the Athletic Coping Skills Inventory, composed by 28 items encompassing thoughts and actions used to deal with internal or external demands in the sports' environment). Participants also completed a demographic questionnaire. A field diary was utilized in order to register data from the environment. Data was collected in four moments during a sport season: preseason and three competitive moments. In order to answer the first aim, Friedman test and Dunn *post hoc* were used, whereas Spearman coefficient was used in order to answer the second aim. The statistical procedures were performed by the package Prisma version six and the level of significance adopted was $p > .05$. Results showed increase for the reduced sense of sport accomplishment and sport devaluation perceptions during the season in general and volleyball groups, whereas judo athletes' perceptions of burnout did not change. Regarding coping perceptions, differences through the longitudinal analysis were observed in confidence/motivation dimension for general and judo groups, whereas volleyball athletes' perceptions of burnout did not change. Finally, the analysis of correlations between burnout and coping showed a significant, moderate and inversely correlation from burnout dimensions and coping strategy confidence/motivation in all moments of the season. In summary, findings indicated the increase of the perception of burnout in general and volleyball groups, which could be explained by the accumulation of training and competition, as well as the requirement for high performance in the season's key competitions. The study also pointed out the relevance of the motivational factor in the emergence of burnout. Overall, the findings suggested that burnout perceptions increase as the season progresses, highlighting the relevance for the periodization of the burnout prevention and control.

Keywords: Burnout. Coping. Athletes. Volleyball. Judo.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Medianas das dimensões de <i>burnout</i> e do <i>burnout</i> total durante a temporada para o grupo geral (n=74).....	60
Gráfico 2 - Medianas das dimensões de <i>burnout</i> e do <i>burnout</i> total durante a temporada para o grupo voleibol (n=54).	63
Gráfico 3 - Medianas das dimensões de <i>burnout</i> e do <i>burnout</i> total durante a temporada para o grupo judô (n=20).....	65
Gráfico 4 - Medianas das estratégias de <i>coping</i> durante a temporada para o grupo geral (n=74).....	68
Gráfico 5 - Medianas das estratégias de <i>coping</i> durante a temporada para o grupo geral (n=74). Continuação.....	68
Gráfico 6 - Medianas dos recursos pessoais de <i>coping</i> durante a temporada para o grupo geral (n=74).....	69
Gráfico 7 - Medianas das estratégias de <i>coping</i> durante a temporada para o grupo voleibol (n=54).....	71
Gráfico 8 - Medianas das estratégias de <i>coping</i> durante a temporada para o grupo voleibol (n=54). Continuação.....	71
Gráfico 9 - Medianas dos recursos pessoais de <i>coping</i> durante a temporada para o grupo voleibol (n=54).....	72
Gráfico 10 - Medianas das estratégias de <i>coping</i> durante a temporada para o grupo judô (n=20).	74
Gráfico 11 - Medianas das estratégias de <i>coping</i> durante a temporada para o grupo judô (n=20). Continuação.	74
Gráfico 12 - Medianas dos recursos pessoais de <i>coping</i> durante a temporada para o grupo judô (n=20).....	75

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Estresse como um produto tridimensional.30

Figura 2 - Contínuo de adaptações negativas sofridas pelo atleta.....32

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Frequências e intervalos de frequência referentes às percepções das dimensões de <i>burnout</i> e do <i>burnout</i> total.	53
Tabela 2 - Distribuição de frequência de atletas por modalidade esportiva e sexo...57	
Tabela 3 - Média e desvio padrão, em anos, da idade, idade de iniciação no esporte em que pratica e tempo como atleta federado(a) dos grupos voleibol e judô.	57
Tabela 4 – Dados descritivos para as variáveis de <i>burnout</i> referentes ao grupo geral (n=74).....	60
Tabela 5 – Dados descritivos para as variáveis de <i>burnout</i> referentes ao grupo voleibol (n=54).....	63
Tabela 6 – Dados descritivos para as variáveis de <i>burnout</i> referentes ao grupo judô (n=20).....	65
Tabela 7 – Dados descritivos para as estratégias de <i>coping</i> referentes ao grupo geral (n=74).....	67
Tabela 8 – Dados descritivos para as estratégias de <i>coping</i> referentes ao grupo geral (n=74). Continuação.....	67
Tabela 9 - Dados descritivos para as estratégias de <i>coping</i> referentes ao grupo voleibol (n=54).....	70
Tabela 10 – Dados descritivos para as estratégias de <i>coping</i> referentes ao grupo voleibol (n=54). Continuação.....	70
Tabela 11 – Dados descritivos para as estratégias de <i>coping</i> referentes ao grupo judô (n=20).....	73
Tabela 12 – Dados descritivos para as estratégias de <i>coping</i> referentes ao grupo judô (n=20). Continuação.....	73

Tabela 13 - Correlações entre <i>burnout</i> , <i>coping</i> e suas dimensões nos momentos M1, M2, M3 e M4. Grupo Geral (n=74).	76
Tabela 14 - Correlações entre <i>burnout</i> , <i>coping</i> e suas dimensões nos momentos M1, M2, M3 e M4. Grupo Voleibol (n=54).	78
Tabela 15 - Correlações entre <i>burnout</i> , <i>coping</i> e suas dimensões nos momentos M1, M2, M3 e M4. Grupo Judô (n=20).	80

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	14
1.1 Formulação do Problema.....	14
1.2 Justificativa	16
1.3 Objetivos.....	18
1.3.1 Objetivos Gerais.....	18
1.3.2 Objetivos Específicos.....	18
1.4 Hipóteses.....	18
2 REVISÃO DE LITERATURA	20
2.1 <i>Burnout</i>	20
2.1.1 Caracterização do Termo.....	20
2.1.2 Percurso Histórico.....	21
2.2 <i>Burnout</i> no Esporte.....	23
2.2.1 Percurso Histórico.....	23
2.2.2 Conceitos e Modelos.....	25
2.2.3 Estresse, <i>Overtraining</i> e <i>Burnout</i> : semelhanças e diferenças.....	28
2.2.4 <i>Burnout</i> em Atletas.....	33
2.2.5 <i>Burnout</i> e Motivação	36
2.3 <i>Coping</i>	39
2.3.1 Caracterização do Termo.....	39
2.3.2 Percurso Histórico.....	40
2.3.3 Relações do <i>Coping</i> com o <i>Burnout</i>	42
2.4 <i>Coping</i> no Esporte	43
2.4.1 Percurso Histórico.....	43
2.4.2 Conceitos e Modelos.....	44
2.4.3 Estratégias de <i>Coping</i> utilizadas por Atletas	46
2.4.4 Relações do <i>Coping</i> com o <i>Burnout</i> no Esporte	49
3 MÉTODO.....	51
3.1 Cuidados Éticos.....	51
3.2 Sujeitos.....	51
3.3 Instrumentos.....	52
3.4 Procedimentos.....	55

3.5 Análise Estatística	56
4 RESULTADOS	57
4.1 Caracterização da Amostra	57
4.2 Análise da Consistência Interna de <i>burnout</i> , <i>coping</i> e suas dimensões	57
4.3 Indicadores de <i>burnout</i> , <i>coping</i> e suas dimensões: avaliações intragrupos	58
4.4 Correlações entre <i>burnout</i> , <i>coping</i> e suas dimensões	75
5 DISCUSSÃO	81
6 CONCLUSÕES	95
REFERÊNCIAS	96
APÊNDICE A- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	106
APÊNDICE B – Questionário de <i>Burnout</i> para Atletas (QBA)	108
APÊNDICE C - Ficha de Identificação da Amostra	109
ANEXO A – <i>Athletic Coping Skills Inventory</i> (ACSI-28BR)	110
ANEXO B - Carta de Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.....	112

1 INTRODUÇÃO

1.1 Formulação do Problema

O ambiente esportivo permite aos atletas, treinadores, preparadores físicos, assistentes técnicos, árbitros, psicólogos e pesquisadores o contato com todas as dimensões do treinamento relacionadas ao desempenho: física, técnica, tática e psicológica. Sobre o último fator mencionado é possível perceber, entre os atletas, uma diversidade de situações que acontecem durante os treinamentos e as competições, tais como a solidão, a cobrança de pais e treinadores, além da escassez de momentos de lazer e contato com a família, os quais contrastam com o excesso de horas de treinos, viagens e competições. Estas situações mostram a importância dos atletas possuírem controle emocional para conseguir lidar com os próprios sentimentos, adequando-os para a situação, e assim atingir suas metas.

Este controle se faz necessário porque o esportista vivencia com muita intensidade emoções e sentimentos, tais como a ansiedade, o estresse e o medo. No entanto, quando essas emoções se tornam crônicas, o atleta pode experimentar uma síndrome denominada de *burnout*, implicando em prejuízos de ordem tanto física quanto psicossocial.

Na América do Norte (RAEDEKE; SMITH, 2001), Europa (HILL; APPLETON, 2011) e Oceania (HODGE; LONSDALE; NG, 2008), o *burnout* já se constituiu em objeto de diversos estudos, que objetivaram desde a elaboração de modelos teóricos sobre a síndrome até a aplicação e análise de dados de questionários de mensuração da mesma, passando pela relação do *burnout* com outras variáveis físicas e psicossociais.

Alguns estudos já encontraram indicativos de *burnout* em atletas de países como Austrália (CRESSWELL; EKLUND, 2005a, 2005b, 2005c) e Inglaterra (HILL; HALL; APPLETON, 2010). Seguindo esta linha de raciocínio, é provável que a síndrome também aconteça com atletas brasileiros sem que os profissionais envolvidos percebam sua manifestação, causas e consequências. Em uma investigação que abordou as manifestações de *burnout* em nadadores brasileiros de 17 a 19 anos, os resultados mostraram evidências relevantes de sintomas físicos e psicossociais relacionados à síndrome, bem como um elevado percentual de atletas que cogitavam abandonar o esporte (PIRES, 2003), situação conhecida como

*dropout*¹. Esses dados corroboram a literatura quanto à identificação do *dropout* como uma das prováveis consequências do *burnout*.

Como qualquer síndrome, o *burnout* é consequência de um processo e, no caso do atleta, é o processo de treinos e competições de cada temporada. Por se tratar de uma síndrome originada no estresse, a manifestação de *burnout* pode ser prevenida ou controlada a partir do processo cognitivo de reconhecimento, avaliação e enfrentamento do estresse, conhecido como *coping*. No entanto, nem todas as estratégias de *coping* estão diretamente relacionadas à redução da síndrome. Alguns fatores podem ser decisivos na interação entre *coping* e *burnout*, como: a) a estratégia empregada; b) a interação entre o atleta e o contexto esportivo; e c) o momento da temporada esportiva (especificidade situacional). Os estudos longitudinais que acompanham os atletas durante uma temporada se constituem em uma das principais ferramentas para o melhor entendimento sobre o *burnout* e o *coping* no meio esportivo.

Além dos aspectos envolvendo as variações da síndrome de *burnout* ao longo da temporada esportiva e das suas relações com as estratégias de *coping*, outro ponto de discussão diz respeito às possíveis manifestações diferenciadas do *burnout* entre atletas de modalidades coletivas e individuais, as quais apresentam diferentes características de ordens física, técnica, tática e psicossocial. Existem posições divergentes em relação à incidência de *burnout* nesses tipos de modalidades. Na perspectiva teórica foi desenvolvida a proposição de que os sentimentos inerentes à síndrome são geralmente menos notados em atletas de esportes coletivos. Isso se deve, principalmente, à divisão de funções e tarefas, ao maior suporte social advindo dos companheiros e ao maior número de relações interpessoais existentes nos esportes de equipe (COAKLEY, 1992; SMITH, 1986). No entanto, estudo empírico realizado em jovens atletas suecos não confirmou a hipótese de prevalência de *burnout* em atletas de esportes individuais (GUSTAFSSON *et al.*, 2007). Portanto, não há consenso em relação às possíveis manifestações diferenciadas do *burnout* entre atletas de modalidades coletivas e individuais. É possível afirmar que estudos que discutem as percepções da síndrome tanto em atletas de modalidades individuais quanto nos seus pares dos esportes

¹ Abandono esportivo em virtude da ausência de prazer, recompensas estáveis ou reduzidas, custos elevados, pouca satisfação, incremento de alternativas e baixo investimento em relação à carreira atlética (SCHMIDT; STEIN, 1991).

coletivos são relevantes para a comunidade esportiva nacional, visto que podem explorar as especificidades de cada contexto esportivo.

1.2 Justificativa

O Brasil será sede de megaeventos esportivos, como a Copa do Mundo de Futebol em 2014 e os Jogos Olímpicos em 2016. Nesse cenário, as investigações em Ciências do Esporte podem alavancar o trabalho dos profissionais da área, tanto no que se refere à infraestrutura física e econômica quanto aos treinamentos e competições. Para isso se faz necessário incrementar a expertise nas diversas áreas de conhecimento que tenham o esporte de alto rendimento como foco de estudo.

A linha de pesquisa sobre fatores psicossociais e rendimento esportivo tem mostrado relevância singular, visto que os aspectos psicológicos exercem grande influência no desempenho de atletas, equipes e treinadores. Dentre os mais variados assuntos abordados na Psicologia do Esporte, a síndrome de *burnout* recentemente tem atraído a atenção de estudiosos, resultando na publicação de artigos na literatura internacional (GOODGER *et al.*, 2007) e nacional (PIRES *et al.*, 2012).

As investigações sobre o *burnout* no esporte se justificam por três motivos: (1) o impacto da síndrome no desempenho atlético; (2) a necessidade de manutenção da saúde e qualidade de vida dos profissionais esportivos; e (3) a necessidade de entender melhor a síndrome, suas consequências e formas de prevenção (PIRES *et al.*, 2012). Consequentemente, a relevância dos estudos envolve a formulação de estratégias de prevenção, identificação e enfrentamento (*coping*) do *burnout*, seja para reduzir a possibilidade de queda de desempenho, seja para evitar doenças, ausência a treinos e competições ou o abandono da carreira esportiva.

Apesar do reconhecimento dos efeitos negativos da síndrome na participação esportiva de atletas, são necessários mais estudos que objetivam verificar a sua incidência ou mensurar os níveis de *burnout* em atletas brasileiros. Como ainda não existe consenso na literatura sobre o comportamento da síndrome de *burnout* ao longo do tempo, é importante que seja feito um estudo longitudinal, o que viabiliza o acompanhamento do seu possível desenvolvimento. Até o momento, os pesquisadores têm investigado o *burnout* em atletas a partir de delineamentos

transversais ou retrospectivos. As conclusões derivadas desses estudos são limitadas, pois apresentam evidências pouco consistentes sobre uma síndrome postulada como dinâmica (CRESSWELL; EKLUND, 2006a). Diante desse problema, o monitoramento do desenvolvimento da síndrome ao longo do tempo tem sido recomendado na literatura (LEMYRE; HALL; ROBERTS, 2008). Os estudos que analisam o *burnout* em uma perspectiva longitudinal, desenvolvidos em menor número até o momento, sugerem que a monotonia dos treinos, a fadiga geral advinda da participação diária e aspectos motivacionais são os principais responsáveis pelo surgimento do *burnout* (LAI; WIGGINS, 2003). Apesar da percepção da síndrome variar ao longo do tempo, torna-se necessário realizar estudos que acompanhem os atletas pelo período de um ciclo anual de treinos e competições, pois esta é a realidade de algumas modalidades.

Estudos longitudinais acerca da síndrome de *burnout* associada às estratégias de *coping* possuem relevância social na medida em que podem servir de referência para a elaboração de propostas de prevenção e enfrentamento da síndrome ao longo de uma temporada. Desse modo, seria possível entender o comportamento do esportista brasileiro de modalidades individuais e coletivas frente às demandas específicas de cada período de uma temporada esportiva. Entender esse processo de *burnout* também é importante para o conhecimento na área das Ciências do Esporte.

Estudo recente correlacionou as variáveis de *burnout* e *coping* em jogadores universitários de voleibol a partir de um design longitudinal (SCHELLENBERG; GAUDREAU; CROCKER, 2013). No entanto, a temporada foi relativamente curta (cerca de 3 meses) e os atletas não participaram de competições de alto nível, que representam os contextos mais propensos ao desenvolvimento da síndrome de *burnout*. Em um projeto mais complexo, o presente estudo avaliou o *burnout* e o *coping* em dezenas de atletas de voleibol e judô de alto nível durante quatro momentos ao longo de 10 meses de uma temporada, a fim de identificar o comportamento destas variáveis. Era esperado um incremento de *burnout* e suas dimensões ao longo do tempo, bem como uma diminuição dos recursos de enfrentamento pessoais e suas estratégias. Finalmente, com base em estudos anteriores no esporte que apresentaram correlações entre *burnout* e *coping* (HILL;

HALL; APPLETON, 2010; VIEIRA *et al.*, 2013), eram esperadas correlações negativas entre as variáveis de *burnout* e de *coping* durante a temporada.

1.3 Objetivos

Diante do exposto anteriormente, essa tese tem os seguintes objetivos:

1.3.1 Objetivos Gerais

(a) Analisar as percepções das dimensões de *burnout* e as estratégias de *coping* em um estudo longitudinal durante quatro momentos de uma temporada esportiva.

(b) Correlacionar as características temporais de *burnout* e das estratégias de *coping* em atletas.

1.3.2 Objetivos Específicos

(c) Analisar as percepções das dimensões de *burnout* e as estratégias de *coping* em uma modalidade esportiva coletiva e uma individual.

(d) Correlacionar as características temporais de *burnout* e das estratégias de *coping* em atletas de uma modalidade esportiva coletiva e uma individual.

1.4 Hipóteses

A partir dos objetivos propostos, essa tese apresenta as seguintes hipóteses:

(H1) Os escores das dimensões de *burnout* e do *burnout* total sofrerão elevação com o transcorrer da temporada no grupo geral e nos atletas da modalidade coletiva e da individual;

(H2) Os escores das estratégias de *coping* e dos recursos pessoais de *coping* sofrerão redução com o transcorrer da temporada no grupo geral e nos atletas da modalidade coletiva e da individual;

(H3) As variáveis de *burnout* e *coping* apresentarão correlações negativas e moderadas durante a temporada no grupo geral e nos atletas da modalidade coletiva e da individual.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 *Burnout*

2.1.1 Caracterização do Termo

A primeira definição encontrada sobre o termo foi de Freudenberger (1974), que considerou o *burnout* como a exaustão advinda do excesso de demandas de energia, força ou recursos. Para Maslach e Jackson (1981), trata-se de uma síndrome psicológica de exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional que pode ocorrer em indivíduos que trabalham com pessoas em alguma capacidade. Em outra definição, a mesma Maslach (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001) descreveu o *burnout* como uma resposta prolongada ao crônico estresse emocional e interpessoal resultante do trabalho. De acordo com essas definições, o *burnout* é uma síndrome, ou seja, um conjunto de sintomas, e está fundamentado em três dimensões: (1) a exaustão emocional, caracterizada por sentimentos de extrema fadiga. Representa a dimensão de estresse individual do *burnout*; (2) a despersonalização, caracterizada por atitudes e sentimentos negativos em relação ao trabalho, sendo ilustrada por um comportamento impessoal, desligado e descuidado. Representa a dimensão referente ao contexto interpessoal do *burnout*; e, finalmente, (3) a reduzida satisfação profissional, que reflete avaliações negativas sobre si mesmo, particularmente com referência à habilidade de obter sucesso no trabalho. Representa a dimensão de autoavaliação do *burnout*.

A síndrome de *burnout* pode ser considerada um fenômeno psicológico, termo compreendido como manifestação de processos internos e produto de vivências externas. O fenômeno é percebido como inerente à espécie humana e envolve elementos que podem ser percebidos pelos sentidos, como emoções, motivações, habilidades, potencialidades, conflitos e comportamentos (BOCK, 1997).

De acordo com Trigo, Teng e Hallak (2007), o *burnout* foi reconhecido como um risco ocupacional para profissões que envolvem cuidados com saúde, educação e serviços humanos. A síndrome de burnout está catalogada com o código Z73.0 no grupo V da Classificação Internacional das Doenças – CID-10.

A tradução mais compreendida do *burnout* é esgotamento. No entanto, devido ao fato de o *burnout* ter se firmado como um termo internacionalmente reconhecido na literatura, optou-se pela manutenção da nomenclatura original.

2.1.2 Percurso Histórico

A síndrome de *burnout* é um objeto de estudo recente na Psicologia do Trabalho e posteriormente passou a ser investigado na Psicologia do Esporte. O primeiro autor a mencioná-la no âmbito da Psicologia do Trabalho foi Freudenberger (1974, 1975). O autor, trabalhando em uma clínica comunitária que prestava serviços voluntários a pessoas em situação de risco social, percebeu que esse estado de exaustão estava sendo identificado e discutido entre os trabalhadores da área. Devido à responsabilidade em atender às necessidades das pessoas com as quais trabalhavam, surgia a pressão e o envolvimento, que precisavam ser bem administrados para que o profissional ou voluntário não fosse acometido pela síndrome.

Apesar de Freudenberger (1974; 1975) ser considerado o precursor na literatura sobre *burnout*, coube a Maslach e Jackson (1981) o papel de protagonistas nos primeiros estudos. As autoras elaboraram um postulado específico da síndrome, bem como validaram um instrumento de mensuração denominado *Maslach Burnout Inventory* (MBI). A validação psicométrica do instrumento mostrou três dimensões ou subescalas que explicam o *burnout*: exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal.

Antes do aprofundamento na compreensão da síndrome a partir do estudo desenvolvido por Maslach e Jackson (1981), o *burnout* foi diagnosticado inicialmente em indivíduos pertencentes às chamadas profissões de ajuda (*helping professions*). Advogados, professores, assistentes sociais, dentistas, enfermeiros e médicos são exemplos desse tipo de profissão, que se caracteriza por constantes relações interpessoais, bem como pela necessidade do profissional em promover avanços de ordem biológica, psicológica, social, intelectual e/ou financeira em seu cliente ou paciente ou aluno (MASLACH, 2005).

Pessoas envolvidas nessas profissões estão mais vulneráveis ao surgimento do *burnout* em virtude do foco dado às relações entre o prestador de serviço e seu receptor. Se por um lado as relações interpessoais podem ser recompensadoras, por outro lado elas podem ser bastante estressantes. As normas que permeiam essas ocupações são: ser abnegado, colocar a necessidade dos outros em primeiro lugar, dar tudo de si e trabalhar fazendo o que for necessário para ajudar o cliente

ou paciente ou aluno. Além das demandas referentes às relações interpessoais, os ambientes organizacionais destes empregos estão sujeitos a contingências de ordem econômica, política ou social, como o corte de verbas, obrigando o profissional a suportar altos níveis de exigências e escassez de recursos (MASLACH, 2005).

Devido ao contexto interpessoal do ambiente de trabalho ter sido a origem dos estudos sobre *burnout*, a investigação da síndrome vai além da reação individual ao estresse, considerando principalmente as transações relacionais de um indivíduo no seu local de trabalho e observando suas emoções, os motivos e valores inerentes às suas atividades com os receptores (MASLACH, 2005).

No século XXI, os profissionais da área de saúde, de modo particular, constituem-se no grupo de indivíduos mais analisados em relação ao *burnout* sob o olhar da Psicologia. Observa-se, portanto, que estudos acerca da síndrome de *burnout* prosseguem com foco nas profissões de ajuda. No Brasil, Souza e Silva (2002) elaboraram um estudo a respeito do *burnout* em profissionais de saúde, porém relacionando-o com fatores de personalidade e de organização no trabalho. As autoras concluíram que as variáveis personalidade do tipo A (estilo de vida caracterizado, entre outros fatores, por extremo senso de urgência, raiva, irritação, ambição e agressividade), traço de ansiedade (preocupação referente à determinada situação específica) e suporte de chefia (percepção do sujeito quanto à orientação recebida para a realização das suas tarefas) mostraram-se preditoras significativas do *burnout* total e de sua dimensão exaustão emocional, enquanto as variáveis traço de ansiedade e personalidade tipo A predisseram significativamente a despersonalização. Nenhuma das variáveis do estudo predisse significativamente a dimensão realização pessoal com o trabalho.

Além do enfoque dado à influência dos fatores de personalidade e da organização do trabalho, o *burnout* tem sido investigado nas profissões da área da saúde sob uma nova abordagem, fundamentada na premissa de que seu surgimento ocorre em virtude de desajustes entre o indivíduo e seu trabalho. Em profissionais de enfermagem, foram encontradas correlações diretas e significativas entre as três dimensões da síndrome e as fontes de desajuste intituladas ausência de coleguismo, sobrecarga de trabalho e conflito entre valores e práticas organizacionais (TAMAYO, 2009).

Em relação à prevenção do *burnout*, existe a necessidade de identificação dos estressores que influenciam diretamente a exaustão emocional. Também são sugeridas algumas medidas como: o ajuste da sobrecarga de trabalho para torná-la mais administrável; a redistribuição de tarefas para quebrar a monotonia; e a busca da resolução de conflitos interpessoais. Além disso, outra medida relevante é o fomento da autonomia dos trabalhadores da organização, para que sejam participantes da construção de um ambiente ocupacional saudável (TAMAYO, 2009).

Conforme observado, o *burnout* no campo organizacional pode ser considerado um objeto de estudo em ampla expansão na comunidade científica em geral e entre os profissionais de Psicologia do Trabalho de modo específico.

2.2 *Burnout* no Esporte

2.2.1 Percurso Histórico

Após sua identificação nas profissões de ajuda, o *burnout* passou a ser percebido também no meio do esporte e da Educação Física. As primeiras publicações no âmbito esportivo datam do início da década de 80 do século passado. Naquele momento, o foco principal estava na preocupação com os treinadores devido à semelhança que apresentam com as profissões de ajuda, pois os treinadores são responsáveis pelo avanço ou declínio do desempenho de seus atletas. Um dos primeiros estudos analisou a percepção da síndrome em treinadores esportivos (CACCESE; MAYERBERG, 1984). A partir da década de 90 os atletas passaram a receber maior atenção nos estudos sobre *burnout*. Essa mudança gerou uma divergência na fundamentação teórica envolvendo as investigações de treinadores e atletas. Estudos com treinadores estão mais alinhados com a literatura da Psicologia do Trabalho, visto que suas tarefas de treinamento, ensino, relacionamento interpessoal e liderança se assemelham às observadas nas profissões de ajuda. Por outro lado, os atletas não possuem características inerentes às profissões de ajuda, como a necessidade de promover avanços de ordem biopsicossocial em outras pessoas, motivo que torna inapropriado o estudo da síndrome a partir do paradigma clássico da Psicologia geral. Por isso, o *burnout* entre os atletas é interpretado principalmente como um processo psicológico individual (GOODGER *et al.*, 2007).

Nas décadas seguintes, estudos desenvolveram a adaptação conceitual das dimensões da síndrome de *burnout* para o contexto esportivo (RAEDEKE, 1997; RAEDEKE; SMITH, 2001). Nesse sentido, a exaustão emocional, associada com tensão psicológica e fisiológica (LEE; ASHFORTH, 1990), foi denominada, no esporte, de exaustão física e emocional, a qual está associada às intensas demandas dos treinos e competições (RAEDEKE; SMITH, 2001). Sabe-se que tais demandas advindas da rotina atlética interferem no bem-estar físico, psicológico e social dos esportistas, portanto, reações como ansiedade, tensão e estresse, além de cansaço físico e psicológico, representam essa dimensão de *burnout*.

A dimensão realização pessoal foi primeiramente descrita como sentimentos de competência e conquista de sucesso no trabalho com pessoas (MASLACH; JACKSON, 1981). Assim, diferentemente das duas outras dimensões, a realização pessoal possui uma conotação positiva. Por essa razão, Lee e Ashforth (1990) intitularam-na de reduzida realização pessoal, designação que a torna diretamente relacionada à síndrome de *burnout*. No esporte, o termo mais empregado é reduzido senso de realização esportiva, interpretado, fundamentalmente, como insatisfação relacionada à habilidade e destreza esportiva (RAEDEKE; SMITH, 2001). Exemplos dessa dimensão são a falta de progressos no desempenho atlético e percepções de falta de sucesso e falta de talento (GOULD *et al.*, 1996b).

A despersonalização é associada à estafa psicológica e à fuga como método de enfrentamento (LEE; ASHFORTH, 1990); ou seja, um sujeito decide se manter afastado e indiferente em relação às pessoas para as quais ele exerce sua profissão, como, por exemplo, pacientes ou clientes, na tentativa de não sofrer de modo mais intenso as consequências do *burnout*. No campo esportivo, entretanto, o melhor termo encontrado para definir tal dimensão foi desvalorização esportiva, uma vez que Raedeke (1997) associou a despersonalização a uma atitude negativa e indiferente diante de algo importante em determinado domínio. Assim, quando o atleta para de se preocupar com o seu rendimento e com o seu envolvimento dentro do meio esportivo, tem início um processo similar ao que ocorre na despersonalização, porém em relação ao desempenho esportivo, e não mais em relação a outras pessoas. Entre as principais manifestações dessa dimensão estão falta de interesse, falta de desejo e falta de preocupação em relação ao esporte (SILVA, 1990).

Na primeira década dos anos 2000, uma das linhas de investigação do *burnout* no esporte consistiu em identificar as variáveis emocionais e motivacionais que influenciam o aparecimento e o desenvolvimento da síndrome. Observou-se que fatores como a percepção de ausência de suporte social e a ausência de reforços positivos podem contribuir para o surgimento do *burnout* (GARCÉS DE LOS FAYOS; VIVES BENEDICTO, 2002). Essa constatação reforçou a preocupação com os aspectos motivacionais no que se refere à prevenção e controle do *burnout* em atletas e treinadores. Tais profissionais passaram a ser considerados indivíduos propensos à aquisição dessa síndrome. Essa propensão se desenvolve a medida que lidam com constantes relações interpessoais, sejam elas com os membros de suas equipes técnicas, equipe de arbitragem, dirigentes, imprensa, amigos e familiares. Juntamente com essas relações, são vivenciados sentimentos de cobranças, críticas, cansaço e estresse (PIRES; BRANDÃO; MACHADO, 2005).

Foram desenvolvidos modelos voltados para a compreensão da síndrome no contexto esportivo em virtude de os atletas não se enquadrarem no modelo teórico de *burnout* proposto pela Psicologia do Trabalho. Quatro dos principais modelos descritos na literatura aparecerão comentados a seguir.

2.2.2 Conceitos e Modelos

Ao se deparar com situações estressantes de maneira crônica, o atleta pode desenvolver um estado de esgotamento, o qual tende a interferir negativamente no desempenho. Para Smith (1986), o *burnout* é caracterizado pela saturação psicológica, emocional e, por vezes, física de uma atividade esportiva anteriormente agradável e desejada. Complementando o conceito anterior, Raedeke e Smith (2001) se referem ao *burnout* como uma resposta psicofisiológica de esgotamento exibida como resultado de esforços frequentes que visam satisfazer as demandas excessivas de treinamento e competição. Desta forma, conhecer os modelos teóricos existentes no meio esportivo parece ser o primeiro passo para a compreensão da síndrome e posteriormente analisar seus efeitos.

Os quatro modelos teóricos descritos a seguir abordam o *burnout* a partir de diferentes perspectivas. O modelo psicofisiológico analisa o *burnout* como uma resposta negativa do atleta às demandas do treinamento esportivo. O modelo da perspectiva social enfatiza as deficiências do sistema esportivo que originam a

síndrome. O modelo do comprometimento analisa a associação do *burnout* com a percepção de aprisionamento do atleta. Por último, o modelo cognitivo-afetivo propõe a ocorrência de *burnout* baseado no estresse e na avaliação cognitiva de cada situação.

O modelo psicofisiológico, denominado Modelo de Resposta Negativa ao Estresse de Treinamento (SILVA, 1990), considera que o estresse gerado pelas cargas de treino pode ocasionar dois efeitos: o positivo, que proporciona o incremento da condição física e técnica do atleta; e o negativo, que pode conduzir o esportista a uma série de adaptações indesejáveis, começando pela estafa, progredindo para a síndrome de *overtraining* (ocasionada pelo descompasso entre as cargas de treino e a recuperação) e culminando no *burnout*, que pode ter como principal consequência o abandono esportivo, conhecido como *dropout*. No entanto, sua fragilidade reside no fato de que o entendimento do *burnout* também deve levar em consideração o fator social.

Contrastando com o modelo psicofisiológico, o modelo da perspectiva social afirma que o *burnout* surge à luz de uma estrutura social que reduz a identidade, a dimensão do “eu” do atleta, a apenas à modalidade esportiva praticada pelo mesmo (COAKLEY, 1992). Nesse contexto, a síndrome é consequência da organização social, que promove o ingresso de crianças e adolescentes em um modelo de envolvimento em esporte infanto-juvenil altamente competitivo. Como a experiência de vida do jovem atleta se resume quase que totalmente à sua vida esportiva, utiliza-se o termo identidade unidimensional para caracterizar esse contexto no qual o indivíduo vive em função do esporte competitivo e cujo círculo de amizades também está restrito a esse meio. Tal realidade leva a uma baixa autonomia do atleta, visto que o mesmo fica dependente das decisões de seus pais, treinadores e dirigentes, que exercem maior protagonismo na estrutura organizacional do esporte. Nesse sentido, o *burnout* se manifesta no abandono do esporte após intenso investimento de esforço. Portanto, somente com a aquisição de novas vivências o esportista tem a possibilidade de prevenção ou reversão do quadro de *burnout*. Trata-se de um modelo que explica com clareza a síndrome na perspectiva social, porém apresenta duas fragilidades: a) procura compreender a manifestação de *burnout* somente em jovens atletas; e b) não leva em consideração as interações entre as perspectivas psicofisiológica e social.

O terceiro modelo é baseado na Teoria do Comprometimento, a qual confronta as situações de engajamento e aprisionamento. O engajamento no esporte está associado à confiança, dedicação e vigor. Por isso, atletas engajados apresentam relação negativa com o *burnout*. Por outro lado, atletas aprisionados se sentem obrigados a continuar competindo, principalmente, porque não possuem alternativas profissionais para além do meio esportivo, e se tornam mais propensos à manifestação do *burnout* (RAEDEKE, 1997). Apesar de afirmar que o *burnout* não pode ser compreendido somente como uma reação ao estresse crônico, o modelo não descarta o estresse como um fator associado ao surgimento da síndrome. Sua principal fragilidade consiste na utilização exclusiva de atletas de natação como sujeitos do estudo. Isso dificulta a generalização do modelo na perspectiva ecológica visando ao entendimento do *burnout* em atletas de modalidades com características distintas à natação.

O modelo cognitivo-afetivo considera o *burnout* como uma reação ao estresse crônico (SMITH, 1986). Conforme seu ponto de vista, a síndrome possui componentes físicos, mentais e comportamentais, apresentando como característica mais marcante a saturação psicológica, emocional e, por vezes, física de uma atividade anteriormente agradável e procurada. O autor recorre ao Modelo da Permuta Social de Thibaut e Kelley (EMERSON, 1976) com o intuito de diferenciar o abandono das modalidades esportivas pelos atletas devido ao *burnout* daquele motivado por outros aspectos. De acordo com esse modelo, nos casos em que o atleta abandona sua modalidade em virtude de interesses por outras atividades sociais ou, até mesmo, por outro esporte, tal abandono não se constitui a partir do *burnout*. Já no caso da síndrome, há uma elevação do estresse gerado através dos treinos e competições. Como as recompensas (satisfação, alcance de metas, prestígio social, ganhos financeiros) proporcionadas pelo esporte permanecem no mesmo patamar, o atleta comumente faz a opção pela interrupção da carreira esportiva competitiva (SMITH, 1986).

Nesse modelo, a ocorrência da síndrome é percebida como um processo composto por quatro estágios: demandas situacionais; avaliação cognitiva; respostas fisiológicas; e respostas comportamentais. O primeiro estágio do processo de *burnout* se desenvolve quando um esportista se depara com uma demanda situacional, como a cobrança por resultados ou as elevadas cargas de treinamento.

O segundo estágio (avaliação cognitiva) aparece quando o indivíduo avalia o contexto e determina se possui ou não recursos necessários para lidar com as demandas da situação. Caso o esportista avalie que as demandas estão acima dos recursos, então ele passa a apresentar respostas fisiológicas como tensão, insônia, fadiga e exaustão, que caracterizam o terceiro estágio. O quarto estágio é a resposta comportamental do atleta, que consiste nos comportamentos da tarefa e nas estratégias de *coping* para a situação (GOULD; WHITLEY, 2009).

A principal crítica a esse modelo diz respeito à conceituação da síndrome como componente crônico do estresse, pois se discute a ocorrência de *burnout* em jovens atletas que não possuem longos anos de treinamento e competições. No entanto, dentre os modelos teóricos comentados, o cognitivo-afetivo (SMITH, 1986) se apresenta como o mais apropriado para servir de referencial teórico para o presente estudo, pois considera o *burnout* originado a partir do estresse, bem como ressalta a percepção e a avaliação cognitiva dos profissionais do esporte em relação à síndrome. Nesse modelo, tanto o estresse quanto o *burnout* apresentam mecanismos de ação similares. A distinção entre ambos reside no argumento de que o *burnout* representa as manifestações dos elementos situacionais, cognitivos, fisiológicos e comportamentais do estresse (SMITH, 1986).

Seguindo este modelo teórico, o estresse e o *overtraining* estão relacionados ao *burnout* e, por isso mesmo, é necessário um maior aprofundamento sobre os mesmos. O próximo tópico será dedicado a estes três processos.

2.2.3 Estresse, *Overtraining* e *Burnout*: semelhanças e diferenças

Para um bom entendimento, é necessário refletir sobre as semelhanças e as diferenças entre esses três processos que ocorrem no esporte. As principais características do estresse e do *overtraining* serão descritas a seguir. Em seguida, pretende-se esclarecer até que ponto determinadas adaptações negativas apresentadas pelo atleta podem ser atribuídas ao estresse, ao *overtraining*, ao *burnout*, ou, até mesmo, a uma convergência de dois ou três desses processos.

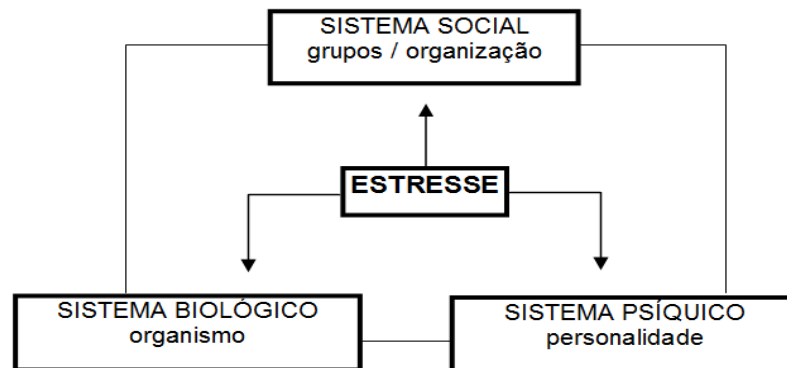
O estresse é compreendido como reações somáticas e psicológicas de um indivíduo frente a exigências que ultrapassam seus limites para lidar com elas (GOULDBERGER; BREZITZ, 1982). O mesmo surge através de uma determinada exigência cujas probabilidade e frequência são indicadas pelo meio ambiente

(condições externas). A partir da demanda ambiental, os indivíduos (condições internas) podem reagir de formas diferentes frente a condições iguais, bem como podem apresentar o mesmo comportamento em condições distintas. Essa variação se relaciona ao processo de avaliação subjetiva da situação a ser enfrentada pela pessoa (NITSCH, 1981 *apud* SAMULSKI; CHAGAS; NITSCH, 1996). Essa visão de estresse ocorre a partir da Teoria da Ação (NITSCH, 2009), que será abordada a seguir.

A Teoria da Ação possui três pressupostos fundamentais: 1) a natureza do comportamento humano se expressa pela organização intencional do comportamento dentro de um contexto situacional significativo, denominado de ação; 2) estados e processos psicológicos são explicados levando-se em consideração suas relações funcionais com a ação; e 3) toda ação é constituída pela integração funcional entre: a) a pessoa e o ambiente; b) os processos intrapessoais; e c) a perspectiva de tempo referente ao passado, presente e futuro (NITSCH, 2009). Atualmente essa teoria é empregada em diversas áreas do conhecimento, como a mecânica dos fluidos, o comportamento motor e a sociologia.

Essa teoria mostra que existe uma interação constante entre a pessoa, a tarefa e o meio ambiente. A pessoa interage com a tarefa e com o ambiente, de onde emergem respostas positivas ou negativas, seja no âmbito biológico, psicológico ou social. Como consequência dessa interação, a avaliação através da percepção subjetiva do indivíduo sobre os acontecimentos pode provocar benefícios ou malefícios de cunho biológico, psicológico e social. A visão de estresse descrita por Nitsch (1981 *apud* SAMULSKI; CHAGAS; NITSCH, 1996) se baseia nos três principais pilares da Teoria da Ação: o primeiro está relacionado com as atuações do meio ambiente (estresse como estímulo); o segundo se conecta às respostas orgânicas (estresse como reação); o terceiro correlaciona processos intermediários entre o estímulo e a reação (estresse como variável interveniente). A partir desta concepção, foi desenvolvido um modelo no qual o conceito de estresse é explicado como um produto tridimensional, ou seja, biológico, psicológico e social (Figura1).

Figura 1 - Estresse como um produto tridimensional.



Fonte: Nitsch (1981, apud SAMULSKI; CHAGAS; NITSCH, 1996).

Diferentemente da Teoria da Ação, o “Processo de Estresse de McGrath” (McGRATH, 1970), ao sofrer adaptações para o contexto esportivo (BRANDÃO, 2000), afirma que o estresse se manifesta em quatro estágios. No primeiro estágio, intitulado de *demanda ambiental*, o atleta se depara com uma demanda do meio em que se encontra. Essa demanda pode ser exemplificada, no meio esportivo, por uma ofensa do atleta adversário, por desentendimentos com a arbitragem, pela pressão da torcida e da imprensa e pela perda de um jogo nos minutos finais. O segundo estágio, conhecido como *percepção da demanda ambiental*, caracteriza-se pelo momento em que o esportista, após tomar conhecimento da situação, realiza uma avaliação cognitiva da mesma, podendo percebê-la como ameaçadora, em caso de uma avaliação negativa, ou como estimulante, em caso de uma avaliação positiva. No caso de uma partida de futebol, por exemplo, determinada demanda ambiental, como estar perdendo o jogo nos minutos finais, pode levar o jogador a avaliá-la de forma negativa (“a partida está quase perdida, resta pouco tempo para a reação”) ou de forma positiva (“nada está perdido, vamos partir com tudo para chegarmos ao empate”). No terceiro estágio aparecem as *respostas físicas e psicológicas do estresse*. Ao reagir frente aos agentes estressores, o atleta pode apresentar dois tipos de consequências: os sintomas biológicos, como, por exemplo, a elevação da frequência cardíaca e da pressão arterial, e psicológicos, tais como a elevação da ansiedade-estado. No quarto estágio, denominado *consequências comportamentais*, são observados os efeitos da avaliação cognitiva da demanda ambiental, bem como as alterações físicas e psicológicas sobre o desempenho e o resultado atlético.

Ainda a respeito desse estágio, as consequências comportamentais podem ser positivas ou negativas para o atleta. Quando ele busca superar a demanda estressora, para se tornar mais ativo e incrementar seu rendimento, isso se caracteriza como “eustresse” ou “estresse positivo”. Por outro lado, quando a situação causa danos ao desempenho atlético, então o caso é denominado de “distresse” ou “estresse negativo” (BRANDÃO, 2000). No exemplo citado anteriormente, a partida de futebol tanto pode ter terminado com a queda de desempenho do atleta (distresse), quanto pode ter acontecido uma reação nos minutos finais, com a elevação do desempenho do atleta (eustresse).

A síndrome de *overtraining*, por sua vez, é compreendida como um estado de fadiga crônica (fato que a diferencia do estresse) motivado por um desequilíbrio entre estresse e recuperação, em combinação com a ação de estressores externos ao processo de treinamento, tais como o excesso de viagens e competições, que podem intensificar o efeito das cargas de trabalho (BONETE; SUAY, 2003; SAMULSKI; SIMOLA; PRADO, 2013). Uma consideração deve ser feita em relação às cargas de trabalho. Apesar de ser abordada, geralmente, em termos fisiológicos, sabe-se que juntamente a uma carga física aplicada no atleta existe também uma carga psicológica envolvida no processo. Esse aspecto pode ser observado quando há competições sucessivas em diferentes cidades e países, que podem promover o afastamento do sujeito de seus familiares e amigos.

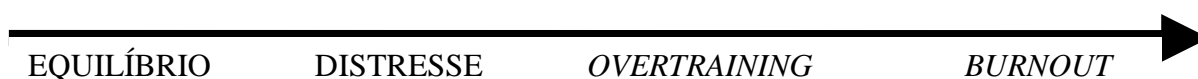
Além das características citadas anteriormente, o *overtraining* também promove a piora do rendimento competitivo, com diversas tentativas de melhora da condição física (GLEESON, 2002). Em geral, quando um atleta está com *overtraining*, a comissão técnica dificilmente reconhece a síndrome, e avalia a queda no desempenho como falta de treinamento adequado, aumentando a carga de trabalho. Essa conclusão equivocada acaba por levar o esportista a um patamar de rendimento atlético extremamente reduzido.

De acordo com McCann (1995), o ponto de união entre os processos de *overtraining* e *burnout* é o estresse, que aparece como elemento fundamental na origem de ambas as síndromes. Por outro lado, Gimeno (2003) aponta que a diferença chave entre essas duas síndromes reside no papel que os fatores cognitivos exercem no caso do *burnout*. Na perspectiva do *overtraining*, a atenção está voltada para a importância do agente estressor (treinamento) e para a resposta

ou reação (sintomas), ignorando-se a interpretação que o atleta faz acerca do agente estressor. Entretanto, no contexto do *burnout* é dada ênfase à interpretação subjetiva realizada pelo esportista sobre o agente estressor, o que mostra a importância dos mecanismos cognitivos. Conforme conclui Gimeno (2003), pode-se afirmar que existe um paralelismo geral entre os processos de *overtraining* e *burnout*, representado pelo estresse, do mesmo modo que a inclusão de elementos cognitivos os diferenciam com clareza.

Em uma outra abordagem (SILVA, 1990), os processos são considerados dentro de um contínuo de adaptações negativas sofridas pelo atleta, na seguinte ordem: primeiramente, o estresse negativo, ou *distresse*; depois, o *overtraining*; e, por último, o *burnout*. A Figura 2 representa o contínuo de adaptações negativas.

Figura 2 - Contínuo de adaptações negativas sofridas pelo atleta.



Fonte: Adaptado de Silva (1990).

Apesar de representar um contínuo de adaptações negativas em relação ao estresse gerado pelo treinamento esportivo, essa abordagem apresenta fragilidade ao afirmar que o *burnout* é obrigatoriamente uma consequência do *overtraining*. Em virtude do perfil multidimensional do *burnout*, é possível que a sua manifestação ocorra sem que o *overtraining* tenha sido diagnosticado. Tal situação pode ser ilustrada quando o indivíduo não se sente realizado e passa a ter sentimentos negativos em relação ao esporte, mesmo sem apresentar sintomas de exaustão e sobretreinamento. Portanto, torna-se mais adequado considerar que *burnout* e *overtraining* possuem semelhanças (ambos são originados pelo estresse), porém se diferenciam pelo aparecimento do mecanismo cognitivo de interpretação subjetiva do atleta, percebido no contexto do *burnout*.

Além da diferenciação a partir do aspecto cognitivo, *burnout* e *overtraining* também se divergem quanto aos aspectos motivacionais (LEMYRE; ROBERTS; STRAY-GUNDERSEN, 2007). Nessa perspectiva, o indivíduo com *overtraining* pode permanecer motivado, ao passo que o atleta com *burnout* apresenta um ou alguns

dos sinais a seguir: desmotivação, desvalorização esportiva e despersonalização. Estes aspectos mostram a importância de entender melhor a manifestação do *burnout* em atletas.

2.2.4 Burnout em Atletas

Os atletas estão sujeitos à manifestação do *burnout* em virtude de apresentarem diversas relações interpessoais no contexto laboral, receberem pressão dos familiares, comissão técnica, torcida e mídia por resultados positivos, e estarem submetidos a um intenso fluxo de treinamentos e competições. Conseqüentemente, lhes resta pouco tempo para a recuperação física e psicológica, bem como para a participação em outros contextos sociais fora do esporte. Esses fatores podem levar o atleta a se sentir exausto e frustrado em relação à sua participação esportiva (que antes era motivo de satisfação e realização) e culminar no abandono da modalidade. A seguir, serão abordadas as causas e as conseqüências (sintomas), bem como serão apresentadas possibilidades de prevenção e controle da síndrome.

As causas do *burnout* em atletas estão relacionadas principalmente às dificuldades de relacionamento com o treinador, altas demandas competitivas, monotonia dos treinamentos, falta de habilidades esportivas, decepção das expectativas iniciais com os resultados finais obtidos, interesses financeiros dos pais, ausência ou reduzida vida pessoal fora do esporte, falta de apoio de familiares e amigos, excessivas demandas de energia e tempo, sentimento de isolamento frente à equipe técnica e, finalmente, carência de reforços positivos pelos resultados conseguidos (GARCÉS DE LOS FAYOS; VIVES BENEDICTO, 2002). Por exemplo, um estudo realizado com escolares que jogavam golfe indicou que as causas de *burnout* citadas com maior frequência foram o excesso de treinos e jogos, a ausência de alegria e satisfação e, por último, o excesso de cobrança de bom desempenho oriunda de si próprio, do treinador e dos pais (COHN, 1990).

Na visão dos treinadores, os principais precursores do *burnout* em atletas são os treinamentos sem controle e mal elaborados; o excesso de jogos ou a não participação em partidas; a pressão por parte dos pais, patrocinadores, dos dirigentes ou do próprio atleta; rotina estressante; falta de companhia nas viagens e falta de vida social (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2009). Esses achados apontam

para a possibilidade de manifestação de *burnout* em jovens atletas, reforçando a perspectiva social da síndrome (COAKLEY, 1992, 2009).

Mais recentemente, diversos estudos têm discutido que o perfeccionismo (busca pelas metas mais elevadas) pode precipitar um padrão de vulnerabilidade nos atletas, aumentando a suscetibilidade de falhas, podendo levá-los ao estresse e à fragilidade psicológica (HILL *et al.*, 2008; HILL *et al.*, 2010).

Por outro lado, as consequências da síndrome atingem a dimensão física, gerando redução dos níveis de energia e aumento da suscetibilidade tanto a doenças quanto a distúrbios do sono; a dimensão comportamental, originando sentimentos de depressão, abandono e raiva (SMITH, 1986); e a dimensão cognitiva, provocando percepções de sobrecarga, abandono e baixa realização, juntamente com o tédio (FENDER, 1989). Um exemplo que o *burnout* emerge e tem consequências em diferentes dimensões é o estudo de Gould *et al.* (1996b), que diagnosticou sintomas da síndrome na dimensão mental e também física. Encontravam-se entre os sintomas psicológicos os seguintes itens: baixa motivação/energia, sentimentos e afetividade negativos, sentimentos de isolamento, problemas de concentração, altos e baixos e, contraditoriamente, motivação para competir, porém não necessariamente para treinar. Quanto aos sintomas físicos, foram mencionadas lesões, doenças, fadiga e cansaço. Esses registros reforçam a concepção tridimensional da síndrome de *burnout* no esporte, alicerçada na exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva (RAEDEKE; SMITH, 2001).

Outros sintomas de atletas que se percebem com *burnout* são: menores índices de foco no treino, motivação extrínseca, interpretação positiva e estratégias de *coping*, além de maiores índices de desmotivação e desejo de abandono esportivo (GOULD *et al.*, 1996a).

Ao descreverem um atleta considerado esgotado, os treinadores apontaram principalmente para os comprometimentos fisiológicos, como sinais de cansaço, sono, fadiga e lesões, entre outros. As respostas comportamentais com atitudes e reações negativas também apareceram em evidência, exemplificadas especialmente pelos relatos sobre o não desenvolvimento do potencial atlético e o desejo de parar de jogar (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2009).

As modalidades esportivas individuais e coletivas apresentam diferentes características não somente de ordens técnica e tática, mas também de ordem psicossocial, o que pode repercutir em diferentes percepções quanto à manifestação de *burnout*. Esportes coletivos se caracterizam principalmente pela divisão de tarefas, pelo maior apoio advindo dos companheiros e pelo maior número de relações interpessoais, enquanto que as modalidades individuais se caracterizam principalmente pela solidão no momento da competição, ou seja, não há companheiros de time durante a disputa, somente adversários. A seguir serão descritos estudos realizados com esses dois tipos de modalidades.

Em relação às modalidades individuais, o tênis e a natação se destacam quanto ao número de investigações. Em um desses estudos a incidência da síndrome em jovens tenistas de ambos os sexos foi mensurada através da percepção dos treinadores. Os resultados indicaram que 81% dos técnicos já tiveram atletas que apresentaram sinais de esgotamento (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2009). Outro estudo apontou para percepções moderadas das dimensões de *burnout* em nadadores (RAEDEKE, 1997). Ao analisar os resultados do estudo anterior, Gould e Dieffenbach (2002) estimaram que 1 a 5% dos nadadores manifestaram sinais da síndrome. No contexto das modalidades coletivas, foram mensuradas as dimensões de *burnout* em atletas de basquetebol adulto dos sexos masculino e feminino utilizando o Questionário de *Burnout* para atletas (QBA). Os esportistas de ambos os sexos apresentaram reduzidos índices de *burnout* total e suas subescalas exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva (PIRES; SOUZA; CRUZ, 2010). Tais resultados ainda são insuficientes para se determinar índices consistentes da ocorrência da síndrome em atletas de diferentes modalidades esportivas. No entanto, eles sugerem um indicativo de diferentes percepções de *burnout*, apontando para maior ocorrência da síndrome em tenistas e nadadores (modalidades individuais) do que em jogadores de basquetebol (modalidade coletiva).

Percebendo o *burnout* como uma síndrome crescente entre os esportistas, princípios básicos a serem aplicados na perspectiva social e em programas de prevenção e controle têm sido discutidos. No âmbito social, faz-se necessária uma transformação do cenário esportivo atual a partir de medidas como a redução do

número de competições das categorias de base e a promoção de autonomia aos jovens atletas. Tais medidas permitem que os jovens atletas participem de outros contextos sociais, como eventos culturais e convívio com os amigos, bem como reduzam o sentimento de dependência em relação aos pais e treinadores (COAKLEY, 2009).

Na prevenção, são necessárias medidas como estruturação racional do treinamento, aplicação de treinamento psicológico e aumento da idade mínima para participação em competições profissionais. No âmbito do controle, faz-se necessário avaliar os impactos da síndrome na vida pessoal, esportiva e familiar-social dos atletas, assim como sincronizar o relacionamento do psicólogo do esporte com os sujeitos afetados (GARCÉS DE LOS FAYOS; MEDINA, 2002). Complementando tais medidas de controle, Pires, Costa e Samulski (2012) sugerem o emprego do descanso, de reestruturação dos objetivos, da intervenção psicológica e das estratégias adequadas de *coping* para um tratamento eficaz do *burnout*. A recuperação completa do *burnout* representa um processo complexo que pode durar vários meses ou anos (LEMYRE; ROBERTS; STRAY-GUNDERSEN, 2007).

Concluindo, o *burnout* em atletas se origina de modo mais marcante a partir da incompatibilidade dos planos e metas iniciais dos mesmos na modalidade esportiva com as demandas crônicas de cunho sociais, psicológicas e fisiológicas do próprio esporte, podendo ocasionar, como uma das características mais relevantes, o abandono precoce da modalidade pelo esportista.

Como o *burnout* tem sido discutido através do seu viés com outro construto psicológico, a motivação, o tópico seguinte aborda as relações entre ambos.

2.2.5 Burnout e Motivação

Diversos autores argumentam que o *burnout* é fortemente influenciado pela motivação, ou melhor, pela perda da motivação em relação aos motivos que haviam levado o indivíduo a iniciar e a se manter na prática esportiva (GARCÉS DE LOS FAYOS; CANTON, 1995; GARCÉS DE LOS FAYOS; VIVES BENEDICTO, 2002; 2005). Esse argumento está vinculado ao fato da síndrome possuir, entre suas causas, a percepção de incompatibilidade entre as expectativas do atleta e seu rendimento real, sendo uma das suas consequências a perda de entusiasmo e energia.

Essa estreita relação encontrada entre motivação e *burnout* serviu de base para a proposição de Cresswell e Eklund (2005c), ao fundamentarem a explicação da síndrome através da Teoria da Autodeterminação (RYAN; DECI, 2000). De acordo com essa Teoria, o bem estar do ser humano está sustentado na satisfação de três necessidades básicas: autonomia, competência e relações humanas. Por outro lado, o fracasso em atingir tais necessidades leva à percepção de ausência de autodeterminação, predisposição a enfermidades e demais consequências negativas. Ao longo de um contínuo, a desmotivação (ausência de motivação) se constitui na última forma de motivação em relação à autodeterminação. Ela se dá pela perda de satisfação das necessidades psicológicas e/ou pela crença de que o esforço empregado na busca de determinado objetivo não será suficiente para se obter êxito. Prosseguindo nesse contínuo, tem-se a motivação extrínseca, fundamentada na obtenção de compromisso e empenho através da perseguição de resultados consequentes ao próprio envolvimento na atividade em si (por exemplo, a conquista de posição de destaque na mídia e de prêmios volumosos em dinheiro). Na outra extremidade do contínuo da autodeterminação, aparecem as duas formas de motivação intrínseca, uma associada à realização pessoal (como, por exemplo, a satisfação em aprender novas habilidades) e outra relacionada à estimulação pessoal (como o prazer em vivenciar experiências excitantes e desafiadoras).

A associação dos componentes do contínuo com o *burnout* foi verificada a partir da indicação de que a desmotivação está positivamente relacionada com todas as subescalas da síndrome (CRESSWELL; EKLUND, 2005c). Surpreendentemente, a motivação extrínseca não apresentou correlações significativas com as características da síndrome, pois se esperava que, por se tratar de atletas profissionais que vivem em um ambiente de constantes recompensas materiais, tal modo de motivação fosse decisivo na regulação do *burnout*. Por outro lado, a motivação intrínseca se relacionou de modo significativamente negativo com as subescalas reduzido senso de realização e desvalorização esportiva, evidenciando a relevância dos aspectos cognitivos (percepção subjetiva de realização e valorização) como reguladores da síndrome.

De modo geral, a frustração crônica na tentativa de alcançar as necessidades básicas para o bem estar pode levar a percepções reduzidas de autodeterminação e ao *burnout*, evidenciando a Teoria da Autodeterminação como adequada para o

entendimento da síndrome em atletas (CRESSWELL; EKLUND, 2005c). Assim sendo, deduz-se que a associação entre motivação e *burnout* pode ser descrita de forma inversamente proporcional, na qual altas percepções de motivação intrínseca e autodeterminação conduzem a manifestações mínimas ou nulas de *burnout*, enquanto que reduzida percepção de autodeterminação e desmotivação podem gerar elevados índices de *burnout*. Diferentemente da Teoria da Ação (NITSCH, 2009), que compreende o estresse e o *burnout* como resultados da interação entre a pessoa, a tarefa e o ambiente físico e cultural, a Teoria da Autodeterminação tem sido utilizada para explicar o *burnout* através dos aspectos motivacionais. Observa-se que cada uma dessas teorias explica o *burnout* a partir de diferentes pontos de partida. Portanto, a coexistência de ambas torna mais completa a compreensão da síndrome.

Garcés de los Fayos e Canton (1995) afirmam que, para se desenvolver uma atividade, faz-se necessária a existência de um compromisso com a mesma. Entretanto, quando as situações geradoras de estresse se tornam permanentes, fica difícil cobrar do esportista para que mantenha seu compromisso com o esporte, em virtude dele não estar obtendo o grau de satisfação pessoal necessário através da atividade. Essa seria a razão do abandono esportivo se constituir na consequência máxima da síndrome, pois a hipótese de deixar o esporte se transforma na “única via de solução” para a saturação percebida pelo atleta.

Ao tratarem do abandono de atletas de alto rendimento, Garcés de los Fayos e Vives Benedicto (2005) voltam a associá-lo ao *burnout*, colocando o aspecto motivacional como pano de fundo dessa realidade e relacionando a síndrome a um “fogo interno” que consome a motivação do esportista, ou seja, um excessivo esgotamento emocional.

Em resumo, Gould (1996) relacionou o *burnout* à motivação inadequada. Portanto, percebe-se que as variáveis motivacionais (desmotivação, motivação extrínseca, motivação intrínseca) se encontram estreitamente relacionadas à percepção da síndrome de *burnout*, podendo-se inferir, então, a razão pela qual a monotonia dos treinos e a ausência dos resultados esperados conduzem à saturação emocional.

Além dos fatores motivacionais, outro elemento associado ao *burnout* é o modo como o atleta lida com as demandas estressoras advindas do ambiente

esportivo. As estratégias de enfrentamento do estresse podem ser determinantes para a prevenção ou para o surgimento da síndrome. Observa-se que o emprego de estratégias de *coping* insuficientes ou inadequadas está associado à percepção da síndrome de *burnout*. Nesse sentido, faz-se necessário que os atletas saibam lidar com as demandas do estresse no esporte, a fim de evitar o aparecimento da síndrome e sua principal consequência: o desejo de abandono esportivo (VIEIRA *et al.*, 2013). Os conceitos de *coping* e sua classificação serão abordados a seguir.

2.3 Coping

2.3.1 Caracterização do Termo

O *coping* é definido como um processo dinâmico de esforços determinados para a resolução das dificuldades e das demandas exigidas para o ajustamento do organismo (ZAUTRA; WRABETZ, 1991), sendo considerado um recurso de defesa psicológica do indivíduo frente aos variados agentes estressores. Para Savóia, Santana e Mejias (1996), o termo se refere às habilidades para lidar com ou enfrentar situações de estresse, sendo também chamado de enfrentamento. Compas *et al.* (2001) definem *coping* como esforços conscientes voltados à regulação da emoção, cognição, comportamento, fisiologia, e do ambiente em resposta a eventos ou circunstâncias estressantes. Para esses autores, trata-se de um dos vários processos de autorregulação que proporciona ao indivíduo a capacidade de ajustar pensamentos, afetos e comportamentos ao longo do tempo e durante mudanças ambientais.

O conceito mais empregado na literatura e que será adotado nesse estudo considera o *coping* como um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais utilizados pelo indivíduo com o objetivo de controlar, reduzir ou tolerar as demandas específicas internas ou externas que surgem em situações de estresse e que são avaliadas como sobrecargas (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Esta definição do *coping* é considerada como a mais abrangente e instrumental.

De acordo com Folkman (1984), processos cognitivos de *coping* podem prevenir ou reduzir sentimentos de desamparo ou depressão, bem como possivelmente encorajar sentimentos de desafio e esperança, mesmo quando os indivíduos se deparam com novas demandas e dificuldades somadas a um considerável grau de ausência de controle. A autora utiliza como exemplo os

indivíduos com lesão medular que, mesmo reconhecendo a remota probabilidade de voltar a andar, podem traçar novos objetivos, como aprender a se locomover na cadeira de rodas. Essa atitude não modifica a perda sofrida pelos indivíduos, mas permite o estabelecimento de novas diretrizes a respeito de suas condições e dos resultados que podem ser controlados.

Uma das primeiras nomenclaturas para a classificação das estratégias de *coping* foi proposta por Folkman e Lazarus (1980). Os autores propuseram duas modalidades de *coping*: (1) centrada no problema, que envolve o enfrentamento do problema causador de estresse; e (2) centrada na emoção, que objetiva aliviar as emoções negativas associadas ao problema.

O foco no problema apresenta estratégias que buscam transformar o ambiente e a pessoa. A tentativa de modificação do ambiente se dá através de alterações nas pressões externas, nos obstáculos, nos recursos e nos procedimentos, entre outros. Quanto à pessoa, são empregadas estratégias de mudanças nas aspirações e a aprendizagem de novos procedimentos e recursos (TAMAYO; TRÓCCOLI, 2002). As estratégias centradas no problema podem ser exemplificadas quando se elabora um plano de ação ou quando se concentra no próximo passo (FOLKMAN; MOSKOWITZ, 2004).

Por outro lado, as estratégias centradas na emoção são utilizadas com o intuito de diminuir o transtorno emocional ocasionado por situações estressantes, especialmente quando os agentes estressores não podem ser modificados, tornando necessária a interação da pessoa com os mesmos (TAMAYO; TRÓCCOLI, 2002). São exemplos desse tipo de enfrentamento: esquiva, culpabilidade, escape, distanciamento, atenção seletiva, comparações positivas, seleção de aspectos positivos de acontecimentos negativos, distração e apoio emocional (FOLKMAN; MOSKOWITZ, 2004; TAMAYO; TRÓCCOLI, 2002).

2.3.2 Percurso Histórico

O marco inicial dos estudos sobre *coping* ocorreu na década de 60 do século passado. Naquele período, o *coping* era investigado na perspectiva da Psicologia do Ego e no conceito de defesa, sendo frequentemente associado à patologia e dependente da avaliação dos processos inconscientes (FOLKMAN; MOSKOWITZ, 2004). No entanto, um novo paradigma se delineou em 1966 a partir da publicação

da obra *Psychological Stress and the Coping Process*, de Richard Lazarus. Nesse livro, o autor apresentou uma perspectiva contextual para o estresse e para o *coping*. Suas formulações expandiram as fronteiras do *coping* para além dos mecanismos de defesa e da ênfase na patologia com o intuito de incluir maior variedade de respostas cognitivas e comportamentais que as pessoas utilizam com frequência para administrar o estresse. A teoria de Lazarus enfatizou o papel da avaliação cognitiva na formação da qualidade da resposta emocional de cada indivíduo a uma perturbação na interação pessoa-ambiente (EKMAN; CAMPOS, 2003; FOLKMAN; MOSKOWITZ, 2004).

A década de 70 foi marcada pelo reconhecimento do *coping* como um campo distinto de pesquisa em Psicologia. Nesse período foram publicados livros sobre como lidar com doenças e como lidar com a infância e adolescência (FOLKMAN; MOSKOWITZ, 2004). Em seguida, os anos 80 tiveram como marco a publicação de mais uma obra de Richard Lazarus em 1984, dessa vez em coautoria com Susan Folkman. O livro *Stress, Appraisal, and Coping* se tornou o mais lido e mais citado nos estudos sobre *coping* (EKMAN; CAMPOS, 2003).

Os anos finais da década de 80 e a década de 90 apresentaram como característica a investigação do papel da emoção nos estudos sobre *coping*. Folkman e Lazarus (1988) sugeriram que as emoções e o *coping* se influenciam mutuamente de modo dinâmico. Para os autores, o *coping* atua tanto no momento em que a pessoa se confronta com a situação estressante, quando consiste em um elemento importante na prevenção ou redução do dano e na facilitação do benefício, quanto após o confronto, quando pode ser útil na administração das consequências e das futuras implicações.

Os anos 2000 apresentaram a consolidação de novas direções nas investigações sobre o *coping*, com destaque para: a) os aspectos sociais do *coping*, que faziam oposição aos estudos centrados no indivíduo; e b) o *coping* religioso, estimulado pelo papel que a religião desenvolve no processo de estresse e pela sua utilização no enfrentamento de situações estressantes. Através da religião a pessoa pode encontrar forças e buscar significados em momentos desafiadores (FOLKMAN; MOSKOWITZ, 2004).

Ao longo de aproximadamente 50 anos de investigações sobre *coping*, observa-se que os estudos focados nos mecanismos de defesa continuam sendo

publicados (CRAMER, 2000), porém o paradigma pautado na abordagem cognitiva prevalece (FOLKMAN; MOSKOWITZ, 2004).

Por se tratar de um processo de enfrentamento do estresse, o *coping* pode ser uma forma de controle do *burnout*, que é uma reação ao estresse crônico. A relação entre essas variáveis psicológicas serão descritas a seguir.

2.3.3 Relações do *Coping* com o *Burnout*

Hernández, Olmedo e Ibáñez (2004) sugerem que a maneira como uma pessoa percebe o estresse e os recursos que ela emprega para lidar com ele se constituem em um dos fatores da base de desenvolvimento do *burnout*. Estudo longitudinal realizado por Leiter (1991) evidenciou que as estratégias de *coping* são importantes para a prevenção de *burnout*, enquanto que as de evitação e fuga facilitam seu surgimento.

Os estudos que correlacionam as dimensões de *coping* centradas no problema e de *burnout* sugerem relações inversas entre ambas. Wu *et al.* (2007) verificaram correlações negativas entre dimensões do *burnout* (exaustão emocional e despersonalização) com as estratégias de *coping* avaliadas em enfermeiros chineses. Evidências sugerem que a vulnerabilidade ao estresse e ao *burnout* é previsível em profissionais que não recorrem a estratégias de *coping* orientadas para a resolução de problemas (POCINHO; CAPELO, 2009).

A exaustão emocional, considerada por Tamayo e Tróccoli (2002) a dimensão central de *burnout*, foi pesquisada de modo isolado em relação às estratégias de *coping* em profissionais pertencentes aos setores bancário, de pesquisa e de serviços. Dentre as três estratégias de *coping* avaliadas (controle, escape e manejo dos sintomas de estresse), o escape (ações ou avaliações cognitivas que sugerem fuga da fonte de estresse) apresentou relação significativa com a exaustão emocional, evidenciando que a postura de evitar o agente estressor pode ser prejudicial ao trabalhador, resultando no surgimento do *burnout*.

A estratégia de escape também se revelou como preditora da exaustão emocional (TAMAYO; TRÓCCOLI, 2002) e como responsável pela elevação da despersonalização (CARLOTTO; CÂMARA, 2008), resultados que apontam de modo dedutivo para a necessidade de comportamento proativo dos trabalhadores com o objetivo de prevenir a manifestação de *burnout*.

Corroborando os estudos anteriores, Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) observaram que indivíduos com *burnout* apresentam estratégias de *coping* passivas e defensivas, ao passo que estratégias de *coping* ativas e confrontadoras estão associadas com a ausência ou reduzidos indicadores de *burnout*, visto que tais estratégias estão relacionadas à eficácia. Seguindo esta linha de raciocínio, utilizar estratégias de *coping* pode minimizar o surgimento da síndrome de *burnout* no ambiente esportivo.

2.4 Coping no Esporte

2.4.1 Percurso Histórico

Após o início das investigações na Psicologia do Ego e na Psicologia Cognitiva, o *coping* passou a ser estudado também no meio do esporte. As primeiras publicações no âmbito esportivo datam da década de 80 do século passado. Um dos primeiros estudos analisou as técnicas autorreguladoras de atletas de tênis de mesa de alto nível (KROHNE; HINDEL, 1988).

Na década de 90 houve ênfase na discussão sobre três temas: 1) a natureza do *coping*; 2) métodos de mensuração; e 3) a eficácia do *coping*. O primeiro tema contemplou a confrontação da natureza do *coping* como traço (tendência de comportamento de um sujeito) ou como estado ou processo (variação do comportamento a partir das especificidades situacionais), prevalecendo o segundo paradigma, suportado pelos estudos de Anshel (ANSHEL, 1990; ANSHEL; KAISSIDIS, 1997). O segundo tema consistiu nos métodos de mensuração de *coping* no esporte. Crocker, Kowalski e Graham (1998) apontaram os pontos fortes e as fragilidades de instrumentos psicométricos como o *Modified Ways of Coping Checklist* e o *Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28)* e também da análise qualitativa. O terceiro tema se referia à eficácia do *coping*, caracterizada pela extensão em que uma estratégia ou a combinação de estratégias de *coping* pode obter sucesso no alívio das emoções negativas causadas pelo estresse (NICHOLLS; POLMAN, 2007). Foram encontradas evidências de que as estratégias de *coping* centradas no problema podem ser mais eficazes em momentos nos quais o atleta possui potencial para controlar a situação. Por outro lado, as estratégias centradas na emoção parecem ser mais eficazes em momentos nos quais o atleta possui

pouca ou nenhuma percepção de controle (ANSHEL, 1990; ANSHEL; KAISSIDIS, 1997).

Nos anos 2000 houve a publicação da revisão sistemática de Nicholls e Polman (2007), que abordou os efeitos da idade e do sexo associados às estratégias de coping usadas por atletas. Em relação à idade, as evidências sugerem que atletas mais experientes conseguem lidar melhor com o estresse (BEBETSOS; ANTONIOU, 2003; GOYEN; ANSHEL, 1998). Tais evidências, no entanto, ainda necessitam de consistência, visto que não se trata de um tema constantemente abordado na literatura. Diferentemente da idade, os efeitos do sexo no emprego das estratégias de *coping* apresentaram maior número de estudos. Os resultados foram divergentes. Goyen e Anshel (1998) sugeriram que os homens utilizam com mais frequência o *coping* centrado no problema, ao passo que as mulheres priorizam o emprego do *coping* centrado na emoção e no suporte social, porém Bebetsos e Antoniou (2003) não encontraram diferenças no enfrentamento de situações estressantes entre homens e mulheres.

Foram desenvolvidos modelos voltados para a compreensão do *coping* no contexto esportivo em virtude de os atletas não se enquadrarem na perspectiva proposta pela Psicologia Geral. Dois dos principais modelos descritos na literatura aparecerão comentados a seguir.

2.4.2 Conceitos e Modelos

Ao se deparar com situações estressantes, o atleta necessita criar estratégias de enfrentamento das mesmas, com o intuito de não permitir que o estresse interfira negativamente no desempenho. Para Anshel e Kaissidis (1997), o *coping* no contexto esportivo é o processo pelo qual o indivíduo responde de modo consciente às situações estressantes vivenciadas durante a participação esportiva. Complementando o conceito anterior, Gaudreau, Ali e Marivain (2005) se referem ao *coping* como esforços cognitivos e comportamentais empregados pelo atleta para administrar demandas internas e externas associadas ao esporte. Desta forma, conhecer os modelos de intervenção existentes no meio esportivo parece ser o primeiro passo para posteriormente analisar seus efeitos.

Foram encontrados dois modelos de *coping* descritos para o meio esportivo. O primeiro é de Anshel (1990) e o segundo é de Tamminen e Holt (2012). Anshel

(1990) desenvolveu um modelo de *coping* para situações de estresse agudo no esporte. O autor o intitula de COPE, cujas letras se referem às iniciais dos quatro estágios: 1) controle das emoções; 2) organização das informações; 3) planejamento da resposta subsequente; e 4) execução das ações apropriadas. No primeiro estágio, ao se expor a uma situação de estímulo indesejado (ex: ofensas de torcedores ou críticas do treinador), o atleta controla suas emoções, prevenindo sentimentos de revolta e assumindo a responsabilidade sobre seu desempenho. Na sequência, o modelo prevê a organização das informações existentes, o que permite a filtragem das mesmas, eliminando aquelas sem importância, sem significado e indesejáveis e selecionando as relacionadas aos conteúdos mais importantes. Neste estágio é realizado o julgamento a respeito do valor das informações. No terceiro estágio são utilizadas estratégias cognitivas para que sejam selecionadas as respostas mais adequadas para as ações futuras. O objetivo desse estágio é fornecer resposta de modo rápido após experimentar o agente estressor. Por fim, o estágio de execução de resposta tem o propósito de desempenhar as habilidades necessárias em eficiência ótima o mais rápido possível após a fase de planejamento, prevenindo e minimizando os efeitos nocivos que tendem a interferir no processamento cognitivo e no desempenho. O objetivo deste estágio é reagir o mais rapidamente possível, após já ter selecionado a resposta mais apropriada para enfrentar a situação.

No outro modelo desenvolvido por Tamminen e Holt (2012), o objetivo foi compreender os modos pelos quais jovens atletas aprendem as estratégias de *coping*. Neste estudo ficou evidenciado que tal aprendizado consiste em um processo experimental a partir das vivências esportivas dos atletas. Tornam-se elementos importantes nesse processo a aprendizagem através da tentativa e erro (aproveitar as experiências passadas para as novas situações), a prática reflexiva (o atleta assume papel ativo no processo de aprendizagem e reflete sobre suas experiências anteriores) e o reconhecimento dos resultados obtidos a partir do emprego do *coping* (consistência do desempenho esportivo, persistência no enfrentamento dos agentes estressores, e emprego autônomo das estratégias de *coping*, sem o estímulo de parentes ou treinadores). O modelo aponta que o aprendizado é facilitado quando os jovens atletas estão em um contexto de suporte social. Nesse sentido, parentes e treinadores devem fornecer um ambiente

psicologicamente seguro com o objetivo de deixar os atletas em situação confortável para discutir sobre estresse e *coping*. Algumas estratégias sugeridas pelos autores que podem ser empregadas por parentes e treinadores consistem em questionar e lembrar os atletas sobre suas estratégias de *coping*, dividir experiências, dosar as experiências estressantes, estimular conversas informais, criar oportunidades de aprendizagem e fornecer instruções diretas sobre *coping*.

As diferenças entre os dois modelos dizem respeito ao perfil dos atletas investigados e à compreensão do *coping*. Enquanto Anshel (1990) aplicou seu modelo de intervenção em atletas adultos de diferentes níveis de rendimento, Tamminen e Holt (2012) criaram seu modelo baseados em dados de entrevistas com atletas adolescentes que disputavam competições regionais. Em outras palavras, o primeiro é um modelo dedutivo e o segundo é um modelo indutivo. No meio da ciência, a discussão de qual pensamento (dedutivo ou indutivo) é o melhor ainda permanece em aberto (para mais informações ver CHALMERS, 1993; 1994); desta forma, a discussão será baseada nos resultados e características dos estudos. Em relação à compreensão das estratégias de *coping*, o modelo COPE (ANSHEL, 1990) enfatizou as estratégias cognitivas e comportamentais de controle do estresse, ao passo que o modelo de Tamminen e Holt (2012) investigou tanto o *coping* gerado partir da perspectiva intrínseca do atleta como também o *coping* advindo do suporte social exercido pelos pais e treinadores, pessoas dotadas de influência no desenvolvido esportivo do jovem atleta.

Dentre os modelos teóricos comentados, o modelo COPE (ANSHEL, 1990) se apresenta como o mais apropriado para servir de referencial teórico para o presente estudo, pois considera o *coping* a partir de seus elementos cognitivos e comportamentais, em consonância com o conceito de Folkman e Lazarus (1980). Esse modelo leva em consideração atletas adultos, o que está mais de acordo com o presente estudo, visto que o modelo de Tamminen e Holt (2012) está voltado para a compreensão do *coping* em jovens atletas. A seguir, serão discutidas as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas.

2.4.3 Estratégias de *Coping* utilizadas por Atletas

O emprego das estratégias de *coping* pelos atletas possui duas finalidades principais, as quais estão associadas entre si: a) aperfeiçoar o processo de

enfrentamento das situações de estresse advindas do ambiente esportivo; e b) promover a melhora do rendimento.

Dos estudos que analisaram as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas serão comentados os de Lima, Samulski e Vilani (2004), Nicholls *et al.* (2009), Kristiansen e Roberts (2010) e Reeves, Nicholls e McKenna (2011). No Brasil, Lima, Samulski e Vilani (2004) desenvolveram um estudo com os objetivos de identificar as estratégias não sistemáticas de *coping* em situações críticas de jogo e analisar a eficiência das mesmas durante quatro competições de níveis nacional e internacional ao longo de aproximadamente dez meses. Para os autores, as estratégias não sistemáticas se caracterizam pela ausência de processo criterioso de sistematização. Desse modo, “sua eficiência é intrinsecamente dependente da subjetividade dos sujeitos” (p. 364). Os resultados das análises de cinco atletas da seleção feminina de tênis de mesa apresentaram maior frequência de utilização de técnicas motoras (como simulação de golpe após o erro ou procedimentos de autocorreção), seguidas de técnicas combinadas (junção das técnicas motoras e cognitivas, exemplificadas pelo saltito da atleta ao mesmo tempo em que realiza uma autofala para se automotivar), e das técnicas cognitivas (como concentração e imaginação). Apesar de ocorrerem em menor número, as técnicas cognitivas de controle do estresse se mostraram mais eficientes que as demais no que se refere ao êxito nos dois pontos subsequentes ao emprego da estratégia.

Nicholls *et al.* (2009) investigaram corredores do estilo cross-country ao longo de um período de seis semanas e verificaram que os atletas utilizaram diferentes estratégias de *coping* nos treinos e competições. Elementos como aumento do esforço, visualização, estratégia orientada e bloqueio foram empregados com mais frequência durante as competições, ao passo que durante os treinos foram registradas com mais frequência as seguintes estratégias: resolução de problemas, planejamento, autofala positiva, aceitação e mudança de comportamento. Tais resultados demonstraram que o atleta leva em consideração os fatores situacionais na escolha das estratégias de *coping*.

Kristiansen e Roberts (2010) investigaram como os competidores da delegação olímpica norueguesa de jovens perceberam o estresse competitivo e organizacional e desenvolveram estratégias de *coping* durante os oito dias de duração do Festival Olímpico Europeu da Juventude. Os principais agentes

estressores competitivos percebidos foram o elevado nível competitivo dos adversários, o grande número de espectadores nos locais de prova e a impossibilidade de realizar rotinas pré-competitivas. Para enfrentar tais situações foram empregadas, respectivamente, as seguintes estratégias de *coping*: o suporte social do treinador, dos companheiros de equipe e dos parentes para ajudar a manter a calma e a confiança, estratégias cognitivas como visualização, autofala e distração e a reestruturação das rotinas. Os principais agentes estressores organizacionais percebidos foram o calor, o ônibus, a ausência de uma alimentação saudável, a ausência do treinador pessoal e os problemas de comunicação com os treinadores da delegação. O enfrentamento de tais estressores ocorreu através das respectivas estratégias: obtenção de água gelada, uso de táxi no transporte, acesso a alimentação externa à oferecida pela organização, orientação dos treinadores mais experientes para a reformulação das rotinas dos atletas e suporte social dos parentes, treinadores e demais membros da delegação.

No ambiente esportivo, as estratégias de *coping* podem ser treinadas e aperfeiçoadas, objetivando o enfrentamento de agentes estressores e a melhoria do desempenho. Os efeitos de uma intervenção psicológica nos níveis de *coping* e percepção subjetiva de desempenho em jovens jogadores de futebol na Inglaterra foram testados por Reeves, Nicholls e McKenna (2011). A duração do treinamento foi de seis semanas e consistiu de seis sessões (uma a cada semana) de 45 a 60 minutos: a primeira com o objetivo de que os atletas compreendessem seus estressores e suas habilidades de enfrentamento; as duas seguintes para desenvolver o *coping* centrado na emoção; duas para desenvolver o *coping* centrado no problema; e a última para desenvolver o suporte social como estratégia de *coping*. Os resultados demonstraram que o treinamento promoveu o desenvolvimento das habilidades de *coping* e a percepção subjetiva de desempenho dos atletas.

No âmbito da melhora do desempenho, Lazarus (2000) comenta que o tipo adequado de *coping* durante as competições pode levar o atleta a se motivar, adquirindo foco e concentração para apresentar o seu padrão máximo de rendimento. Isso pode ser ilustrado quando, em um jogo de tênis, um atleta perde o primeiro set e consegue reverter tal adversidade, conquistando a vitória nos sets seguintes e vencendo a partida.

Quanto ao tipo adequado de *coping*, Folkman e Lazarus (1980) afirmam que estratégias focadas na emoção consistem na escolha mais adequada quando os estressores são incontroláveis, enquanto o *coping* focado no problema parece ser mais eficaz em situações controláveis, e a evitação em resposta a estressores que são de curta duração e incontroláveis. Estudo em atletas de elite portugueses praticantes de modalidades individuais e coletivas apontou para a importância do *coping* focado no problema e do suporte social, estratégias consideradas adaptativas, ao passo que o *coping* focado na emoção e a fuga foram consideradas estratégias desadaptativas (DIAS; CRUZ; FONSECA, 2009). Portanto, é importante que o atleta tome decisões adequadas a respeito de qual estratégia de *coping* irá utilizar. Para isso, deverá avaliar a interação entre as suas habilidades intrínsecas, a tarefa e o ambiente. Como o *coping* é uma estratégia mediadora do estresse, e por sua vez o estresse pode levar à síndrome do *burnout*, o *coping* pode ser uma importante estratégia para controlar e/ou minimizar as chances do surgimento da síndrome.

2.4.4 Relações do *Coping* com o *Burnout* no Esporte

Atletas que apresentam comportamentos de *coping* consistentes podem sentir as demandas do esporte como menos ameaçadoras e conseqüentemente apresentar menor estresse (RAEDEKE; SMITH, 2004). Por outro lado, quando o atleta não consegue lidar de modo eficaz com o estresse agudo, ele fica facilmente exposto ao estresse crônico, que pode resultar na síndrome de *burnout* (KIM; JANG; YOOK, 2008). Portanto, observa-se uma influência indireta do *coping* sobre o *burnout*, sendo o estresse o elo entre ambos.

A revisão sistemática de Goodger *et al.* (2007) constatou que o *coping* estava associado negativamente ao *burnout* em todos os estudos. Os atletas dotados de fortes recursos de *coping* estavam mais aptos a enfrentar as demandas e, conseqüentemente, menos suscetíveis aos efeitos da síndrome. No entanto, não foram descritos estudos longitudinais sobre as relações entre as dimensões da síndrome de *burnout* e das estratégias de *coping*, assim como ainda não estão claras as associações dos tipos de estratégias de *coping* com o *burnout* e suas dimensões no contexto esportivo.

Portanto, torna-se oportuno investigar a utilização do *coping* como estratégia de controle do *burnout* ao longo de uma temporada, pois a periodização anual é empregada nos segmentos técnico, tático e físico do treinamento esportivo, porém pouco se tem estudado sobre os efeitos dos diferentes momentos da temporada nas percepções de *burnout* e na utilização das estratégias de *coping* em atletas. A importância de se realizar um estudo que abranja uma temporada inteira também busca compreender se o *burnout* muda ao longo da temporada e quais as estratégias de *coping* mais empregadas em cada período. Do mesmo modo, poucos são os registros sobre as possíveis diferenças nas percepções de tais variáveis psicológicas em atletas de modalidades coletivas e individuais, visto que possuem características distintas a respeito dos relacionamentos interpessoais e à dinâmica dos treinamentos e competições. As respostas advindas desse estudo poderão auxiliar na compreensão do que acontece ao longo da temporada que pode levar a comportamentos distintos na percepção de *burnout* e no emprego das estratégias de *coping* por atletas de modalidades com características diferenciadas.

3 MÉTODO

3.1 Cuidados Éticos

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (CAAE – 0362.0.203.000-11; Anexo B), respeitando todas as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde para pesquisas com seres humanos. Foi encaminhada aos voluntários uma carta explicativa do projeto, a fim de informar sobre os objetivos, a relevância do estudo e os procedimentos metodológicos do estudo. Os voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A) para que ficassem cientes de que a qualquer momento poderiam, sem constrangimento, deixar de participar do projeto. Foram tomadas todas as precauções no intuito de preservar a privacidade dos voluntários, sendo que a saúde e o bem estar destes estavam acima de qualquer outro interesse.

A aplicação dos instrumentos foi realizada pelo pesquisador e apresentou risco mínimo à integridade biopsicossocial dos atletas, e os dados obtidos foram utilizados somente para fins de pesquisa científica. Além disso, cada participante foi orientado e supervisionado pelo pesquisador para que interrompesse imediatamente o estudo caso o pesquisador ou o voluntário percebessem qualquer sintoma diferente do habitual. Todo o procedimento realizado foi considerado como não invasivo.

3.2 Sujeitos

A amostra foi do tipo não-probabilística e por conveniência, composta por atletas brasileiros de alto rendimento, de ambos os sexos. Como critério de inclusão, os esportistas avaliados deveriam competir em eventos de nível nacional e internacional. Tal escolha se justifica pelo fato de que os indivíduos que competem em nível nacional e internacional se encontram expostos a altas demandas competitivas, lesões, e aparecimento constante na mídia. Portanto, esportistas de alto rendimento esportivo lidam com mais intensidade com os fatores que podem causar a síndrome de *burnout*, em comparação com seus pares de nível competitivo local, estadual ou regional. Outro critério de inclusão consistiu no tempo de experiência: os atletas avaliados deveriam possuir no mínimo cinco anos de prática esportiva competitiva, o que favorece a caracterização do alto rendimento e torna relevante a investigação do *burnout*, pois a síndrome representa a resposta ao

estresse crônico. Por fim, os participantes deveriam estar presentes em todos os momentos de coleta de dados (ver item “Procedimentos”). Atletas que se lesionaram gravemente a ponto de não competirem mais na temporada foram removidos do estudo, assim como aqueles que estavam competindo pelas seleções brasileiras de voleibol ou judô em um ou mais momentos de coleta de dados.

A amostra final foi composta por 74 atletas, de acordo com cálculo amostral empregado para estudos de correlação entre variáveis quantitativas (MIOT, 2011) e com estudos longitudinais já realizados (CRESSWELL; EKLUND, 2005a, 2006b). Os participantes foram divididos em três grupos: o grupo geral; o grupo composto por cinquenta e quatro (54) atletas pertencentes a seis equipes (três masculinas e três femininas) da modalidade coletiva voleibol; e o grupo de vinte (20) praticantes pertencentes a uma equipe da modalidade individual judô.

3.3 Instrumentos

A especificidade do contexto esportivo aponta para a necessidade de utilização de instrumentos ecologicamente válidos, ou seja, instrumentos que possibilitem analisar os indivíduos em seu contexto de intervenção e atentem para a importância da relação entre o ambiente e as competências psicológicas das pessoas que dele participam (BRANDÃO, 2000).

Um instrumento que atende a estas necessidades é o “Questionário de *Burnout* para Atletas”, representado pela sigla QBA (PIRES, 2006; PIRES; BRANDÃO; SILVA, 2006), o qual foi utilizado neste estudo. Tal questionário é composto por 15 itens que avaliam a frequência de sentimentos relativos ao *burnout*. Cada item se refere a uma subescala da manifestação de *burnout* em atletas (RAEDEKE, 1997): exaustão física e emocional; reduzido senso de realização esportiva e desvalorização da modalidade esportiva. As respostas são dadas em uma escala do tipo Likert que varia de “Quase nunca” (1) a “Quase sempre” (5), sendo as frequências intermediárias as seguintes: “Raramente” (2), “Algumas vezes” (3) e “Frequentemente” (4). Os resultados são atribuídos a cada subescala, obtidos a partir da média aritmética das respostas dadas aos cinco itens correspondentes a cada dimensão de *burnout*, e a um valor de *burnout* total calculado pela média aritmética de todos os 15 itens do instrumento. A interpretação dos escores se dá através da utilização da variação de frequência de sentimentos. Isso significa que,

caso um atleta obtenha uma média de 2,5 para a dimensão exaustão física e emocional, considera-se que esse indivíduo apresenta sentimentos relacionados a tal subescala com frequência de raramente a algumas vezes. A Tabela 1 apresenta as frequências e seus intervalos referentes à percepção das dimensões de *burnout* e do *burnout* total (RAEDEKE; SMITH, 2001).

Tabela 1 – Frequências e intervalos de frequência referentes às percepções das dimensões de *burnout* e do *burnout* total.

Valor obtido no QBA	Frequência ou intervalo de frequência
1,00	Quase nunca
1,01 a 1,99	Quase nunca a raramente
2,00	Raramente
2,01 a 2,99	Raramente a algumas vezes
3,00	Algumas vezes
3,01 a 3,99	Algumas vezes a frequentemente
4,00	Frequentemente
4,01 a 4,99	Frequentemente a quase sempre
5,00	Quase sempre

Fonte: Raedeke e Smith (2001).

Em virtude de apresentar uma consistência interna aceitável (coeficientes α de Cronbach para os itens do instrumento variando entre 0,79 e 0,81) e validade de construto (PIRES; BRANDÃO; SILVA, 2006), o QBA é reconhecido como um dos instrumentos mais adequados para a avaliação da síndrome de *burnout* em atletas brasileiros de alto rendimento. Conseqüentemente, ele já tem sido utilizado nos estudos em ciências do esporte (BEMFICA *et al.*, 2013; PIRES; PUREZA; BRANDÃO, 2006; PIRES; SOUZA; CRUZ, 2010; VIEIRA *et al.*, 2013).

O outro instrumento utilizado foi o Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28), validado por Smith *et al.* (1995). O estudo de adaptação do instrumento para o idioma português do Brasil apontou que a análise fatorial exploratória (AFE) suportou a validade estrutural do instrumento, denominado ACSI-28BR, bem como cinco das sete subescalas apresentaram consistência interna adequada. Tais resultados permitem dizer que o instrumento pode ser utilizado no estudo de estratégias de

coping no esporte (COIMBRA, 2011; COIMBRA *et al.*, 2013). Trata-se de um questionário composto por 28 itens que englobam pensamentos e ações que as pessoas utilizam para lidar com demandas internas ou externas do contexto esportivo. Cada item se refere a um dos sete fatores que representam as estratégias de coping no esporte (COIMBRA, 2011): 1) Lidar com adversidades (capacidade de se recuperar rapidamente após erros e contratempos); 2) Desempenho sob pressão (habilidade de se sentir desafiado a apresentar melhor desempenho em situações de pressão); 3) Metas/preparação mental (capacidade de definir e trabalhar com metas específicas de desempenho); 4) Concentração (capacidade de não se distrair facilmente e se manter concentrado na tarefa); 5) Livre de preocupação (habilidade do atleta de não colocar preocupação desnecessária em relação a seu desempenho e de não se importar com o que os outros vão falar quando cometer erros); 6) Confiança/motivação (pensamento positivo em relação ao seu desempenho); e 7) Treinabilidade (disponibilidade para aprender com as instruções dos membros da comissão técnica e para aceitar as críticas como construtivas). As respostas são dadas em uma escala do tipo Likert que varia de “Quase nunca” (0) a “Quase sempre” (3), sendo as classificações intermediárias as seguintes: “Às vezes” (1), e “Frequentemente” (2). Para a versão brasileira, três itens foram removidos da análise por não apresentarem cargas fatoriais suficientes para pontuarem em alguma das dimensões: os itens 14 (“Eu não necessito que me recomendem a praticar ou competir duro; eu dou 100%”), 16 (“Eu lido com situações inesperadas no meu esporte muito bem”) e 27 (“Eu aperfeiçoio minhas habilidades escutando cuidadosamente os conselhos e instruções dos técnicos e treinadores”), os quais estavam associados, respectivamente, às dimensões confiança/motivação, concentração e treinabilidade na versão original do instrumento. Por isso, tais dimensões apresentam intervalos de pontuação entre 0 (mínimo) e 9 (máximo), ao passo que as dimensões lidar com adversidades, desempenho sob pressão, metas/preparação mental e livre de preocupação possuem intervalo de pontuação entre 0 (mínimo) e 12 (máximo). Para os recursos pessoais de coping, o intervalo de pontuação pode variar entre 0 (mínimo) e 75 (máximo).

Juntamente com o QBA (Apêndice B) e o ACSI-28BR (Anexo A), foi utilizada uma ficha de identificação da amostra, contendo o nome, gênero e idade do sujeito, esporte em que compete, idade com que iniciou sua prática esportiva na referida

modalidade, tempo como atleta federado ou profissional, fase atual de treinamento, principal conquista no esporte e data da participação no estudo (Apêndice C).

Com o intuito de se obter registros complementares sobre os resultados dos atletas e suas equipes, as características das competições e os relatos dos atletas e dos integrantes das comissões técnicas ao longo da temporada, foi utilizado um diário de campo, instrumento de coleta de dados reconhecido na Psicologia (DIEHL; MARASCHIN; TITTONI, 2006).

3.4 Procedimentos

O procedimento para a aplicação da bateria de instrumentos consistiu na elaboração de uma listagem dos atletas de modalidades individuais e coletivas que competem em nível nacional e/ou internacional. Posteriormente, o pesquisador entrou em contato com esses atletas e suas comissões técnicas, com o objetivo de explicar os objetivos do estudo e solicitar aos treinadores a permissão para que seus atletas participassem da mesma. Após este contato, os atletas que se disponibilizaram para o estudo participaram das coletas que foram realizadas em um local reservado, minimizando interferências externas e respeitando a individualidade e conforto de cada avaliado.

Em virtude do elevado número de competições existentes no esporte de rendimento, o modelo tradicional de periodização do treinamento tem apresentado limitações para a sua aplicação atual, visto que não proporciona múltiplos picos de desempenho ao longo da temporada (ISSURIN, 2010). Por essa razão, a periodização clássica não foi tomada como referência nesse estudo. A coleta de dados foi desenvolvida em quatro momentos, que se distribuem ao longo da temporada esportiva.

Para a modalidade judô, os quatro momentos são descritos a seguir: a) Momento 1 (M1): durante a pré-temporada (mês de janeiro); b) Momento 2 (M2): na semana posterior ao Troféu Brasil (mês de maio), competição que serve como parâmetro para o Bolsa Atleta Nacional e que distribui vagas para as seletivas olímpicas; c) Momento 3 (M3): na semana posterior ao Campeonato Estadual (mês de setembro), cujo nível competitivo é inferior às competições referentes a M2 e M4; d) Momento 4 (M4): final da temporada, na semana posterior às Seletivas para a formação da equipe olímpica e das seleções de base (mês de dezembro),

competições que podem garantir a vaga do atleta na seleção nacional e nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro em 2016.

Para a modalidade voleibol, os quatro momentos são descritos a seguir: a) Momento 1 (M1): durante a pré-temporada (meses de junho e julho); b) Momento 2 (M2): durante os Campeonatos Estaduais e/ou jogos preparatórios para a Superliga (meses de setembro e outubro), cujo nível competitivo é inferior à Superliga; c) Momento 3 (M3): durante o primeiro turno da Superliga (meses de dezembro e janeiro), principal competição da temporada; d) Momento 4 (M4): durante o segundo turno da Superliga (meses de fevereiro e março), momento decisivo para a definição dos classificados aos *playoffs*. Das seis equipes de voleibol investigadas, apenas uma disputou o Campeonato Sul-Americano de Clubes (mês de maio), terminando a temporada após as demais. Para essa equipe, o M4 teve como referência o Sul-Americano, cujo campeão garante vaga no Campeonato Mundial de Clubes.

3.5 Análise Estatística

Para a análise dos dados demográficos, foi utilizada a estatística descritiva (frequência, percentagem, média e desvio padrão). A análise da consistência interna dos instrumentos de *burnout* e *coping* foi realizada através do alpha de Cronbach. A verificação da normalidade foi realizada através do uso do teste de Shapiro-Wilk. O comportamento das variáveis referentes ao *burnout* e às estratégias de *coping* ao longo da temporada (observação intragrupo) foi verificado através do teste de Friedman com *post hoc* de Dunn. Nos casos em que o teste de Dunn não identificou as diferenças no procedimento de comparação par-a-par, foi adotado o teste de Wilcoxon.

O coeficiente de correlação de Spearman (*rho*) foi empregado para verificar o nível da relação entre os indicadores das dimensões de *burnout* e as dimensões de *coping* em cada momento da temporada. Foi considerado um valor mínimo crítico de $rho > 0,40$ como válido para a análise de correlação entre as variáveis. Esse valor corresponde ao limite inferior da intensidade moderada para a correlação entre variáveis (DANCEY; REIDY, 2006). Todos os procedimentos estatísticos foram calculados pelo pacote estatístico Prisma, versão 6 (GraphPad Software Inc., San Diego, CA, EUA). O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

4 RESULTADOS

4.1 Caracterização da Amostra

A caracterização da amostra está disposta em duas tabelas a seguir. A Tabela 2 mostra que a modalidade voleibol teve quase o dobro de atletas que o judô, e que a divisão por sexo foi muito similar na amostra de voleibol, mas na de judô a participação das mulheres ficou em torno de 20% da amostra. A Tabela 3 mostra que enquanto o tempo de prática é similar nas duas modalidades analisadas, a amostra do voleibol é aproximadamente 20% mais velha e tem aproximadamente 30% a mais de tempo de treino que a amostra do judô. Estes dados são referentes ao momento 1 do experimento (pré-temporada).

Tabela 2 - Distribuição de frequência de atletas por modalidade esportiva e sexo.

Modalidade	Masculino	Feminino	Total
Esportiva			
Judô	16	04	20
Voleibol	28	26	54
Total	44	30	74

Tabela 3 - Média e desvio padrão, em anos, da idade, idade de iniciação no esporte em que pratica e tempo como atleta federado(a) dos grupos voleibol e judô.

	Idade	Idade de iniciação no esporte que pratica	Tempo como atleta federado(a)
	Voleibol (n=54)		
Média	25,57	12,26	11,81
Desvio padrão	4,72	2,60	5,09
	Judô (n=20)		
Média	20,35	8,20	10,80
Desvio padrão	2,98	3,38	4,03

4.2 Análise da Consistência Interna de *burnout*, *coping* e suas dimensões

Antes da análise principal, a avaliação da consistência interna dos instrumentos (alpha de Cronbach) sustentou a sua confiabilidade para o *burnout*, com exceção da dimensão desvalorização esportiva no momento M1 ($\alpha = 0,43$). Os demais índices apresentaram valores superiores ao mínimo aceitável de 0,70 (exaustão física e emocional: variou de 0,79 a 0,89; reduzido senso de realização

esportiva: variou de 0,72 a 0,84; desvalorização esportiva: variou de 0,72 a 0,84; *burnout* total: variou de 0,80 a 0,93).

O resultado abaixo do ideal para a desvalorização esportiva apenas no momento M1 pode estar relacionado a possíveis problemas de compreensão dos itens relacionados à dimensão. Como seus índices de confiabilidade foram adequados nos momentos posteriores a M1, acredita-se que houve uma adaptação dos atletas em relação à compreensão.

Quanto às habilidades de *coping*, a confiabilidade foi inferior à ideal em todos os momentos para as dimensões concentração e treinabilidade, enquanto que três dimensões obtiveram índices que variaram entre abaixo e acima do aceitável, dependendo do momento da temporada (lidar com adversidades: variou de 0,60 a 0,77; livre de preocupação: variou de 0,53 a 0,77; confiança/motivação: variou de 0,53 a 0,72). Por fim, as dimensões desempenho sob pressão (variou de 0,77 a 0,82), metas/preparação mental (variou de 0,73 a 0,80) e os recursos pessoais de *coping* (variou de 0,84 a 0,87) obtiveram índices aceitáveis em todos os momentos.

Valores baixos para os coeficientes α têm sido recorrentes na literatura sobre *coping* (LEVY; NICHOLLS; POLMAN, 2011). De acordo com Billings e Moos (1981), isso se justifica na medida em que uma resposta de *coping* vinculada à determinada estratégia pode ser suficiente para reduzir o estresse. Nesse caso, a necessidade de recorrer a outras respostas vinculadas à mesma estratégia pode ser diminuída.

4.3 Indicadores de *burnout*, *coping* e suas dimensões: avaliações intragrupos

A Tabela 4 apresenta os dados descritivos para as variáveis de *burnout* referentes ao grupo geral de atletas de voleibol e judô. O teste de normalidade apontou para uma distribuição não paramétrica das variáveis de *burnout*, o que determinou o emprego do teste de Friedman para a verificação de significância na comparação entre os escores nos quatro momentos da temporada para cada uma das medidas de *burnout*. Por se tratar de um teste não paramétrico, não foram utilizadas as médias dos escores, mas sim as medianas e os *ranks*. Os dados do grupo geral em termos de mediana de *burnout* total e de suas dimensões referentes aos momentos M1, M2, M3 e M4 aparecem no Gráfico 1.

Os dados da dimensão exaustão física e emocional apresentaram a frequência raramente nos momentos M1, M2 e M3, ao passo que no momento M4

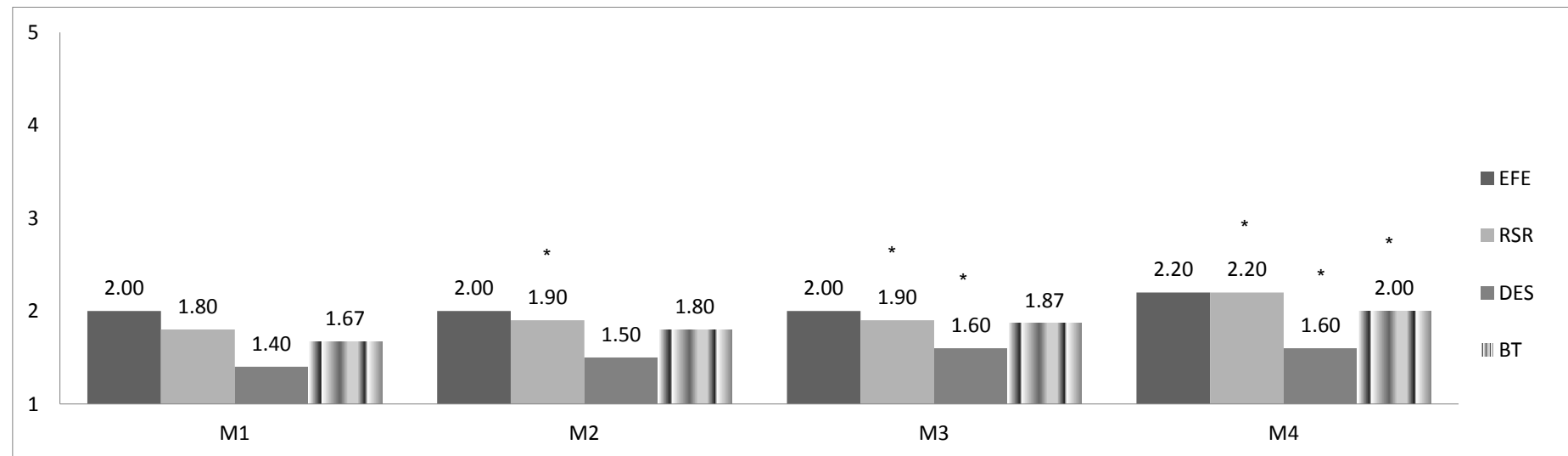
houve elevação para o intervalo de frequência entre raramente e algumas vezes. Entretanto, o teste estatístico utilizado não mostrou diferenças significativas entre os quatro momentos avaliados ($Fr=2,74$; $p=0,434$). A dimensão reduzido senso de realização esportiva apresentou variação de frequência entre quase nunca e raramente em M1, M2 e M3, porém em M4 houve elevação para o intervalo compreendido entre raramente e algumas vezes. O teste de Friedman mostrou diferença significativa nesta dimensão ($Fr=21,26$; $p<0,001$). O *post hoc* de Dunn detectou maiores percepções de reduzido senso de realização esportiva em M2 ($p=0,012$), M3 ($p=0,018$) e M4 ($p<0,001$) quando comparados a M1. Quanto à dimensão desvalorização esportiva, os atletas obtiveram nos quatro momentos medianas indicativas de uma frequência de sentimentos que variou entre quase nunca a raramente. O teste estatístico utilizado encontrou diferenças significativas entre os quatro momentos avaliados ($Fr=16,04$; $p=0,001$). O *post hoc* de Dunn detectou que as percepções dessa dimensão apresentaram elevação em M3 ($p=0,020$) e M4 ($p=0,012$) quando comparadas com M1. Por fim, os dados do *burnout* total apresentaram intervalo de frequência entre quase nunca e raramente nos momentos M1, M2 e M3, ao passo que no momento M4 houve elevação da frequência para raramente. O teste de Friedman detectou diferença significativa ($Fr=11,15$; $p=0,011$) entre os momentos avaliados. O *post hoc* de Dunn detectou que o *burnout* total elevou de M1 para M4 ($p=0,017$).

Portanto, em M1, M2 e M3 todas as medianas dos atletas avaliados em relação às dimensões reduzido senso de realização esportiva, desvalorização esportiva e ao *burnout* total estão contidos no menor intervalo de frequência da síndrome, indicando a reduzida percepção dessas variáveis. Em M4 foram observadas elevações das medianas de frequência para as dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva, bem como para o *burnout* total.

Tabela 4 – Dados descritivos para as variáveis de *burnout* referentes ao grupo geral (n=74).

	EFE				RSR				DES				BT			
	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4
Md.	2,00	2,00	2,00	2,20	1,80	1,90	1,90	2,20	1,40	1,50	1,60	1,60	1,67	1,80	1,87	2,00
Mín.	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máx.	3,40	4,00	4,60	5,00	3,60	4,20	4,20	4,80	2,40	3,80	3,40	4,00	2,67	3,53	3,40	4,13

Legenda: Md.= Mediana; Mín.= Valor mínimo; Máx.= Valor máximo; EFE= Exaustão Física e Emocional; RSR= Reduzido Senso de Realização Esportiva; DES= Desvalorização Esportiva; BT= *Burnout* Total; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

Gráfico 1 - Medianas das dimensões de *burnout* e do *burnout* total durante a temporada para o grupo geral (n=74).

* $p < 0,05$ (em relação a M1).

Legenda: EFE= Exaustão Física e Emocional; RSR= Reduzido Senso de Realização Esportiva; DES= Desvalorização Esportiva; BT= *Burnout* Total; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

Conforme escrito na introdução deste trabalho, as modalidades individuais e coletivas possuem características distintas e a análise isolada de cada classe pode levar a resultados diferentes dos apresentados anteriormente para o grupo geral. Em função disso, a seguir serão apresentados os dados das comparações de cada modalidade isoladamente.

A Tabela 5 apresenta os dados descritivos para as variáveis de *burnout* referentes aos atletas do grupo voleibol. O teste de normalidade apontou para uma distribuição não paramétrica das variáveis de *burnout*, o que determinou o emprego do teste de Friedman para a verificação de significância na comparação entre os escores nos quatro momentos da temporada para cada uma das medidas de *burnout*. Por se tratar de um teste não paramétrico, não foram utilizadas as médias dos escores, mas sim as medianas e os *ranks*. Os dados do grupo voleibol em termos de mediana de *burnout* total e de suas dimensões referentes aos momentos M1, M2, M3 e M4 aparecem no Gráfico 2.

A análise descritiva dos dados da dimensão exaustão física e emocional apresentou intervalo de frequência entre quase nunca e raramente nos momentos M1, M2 e M4, ao passo que no momento M3 houve elevação da frequência para raramente. Entretanto, segundo o teste de Friedman, esta diferença não foi significativa ($Fr=7,37$; $p=0,061$). A dimensão reduzido senso de realização esportiva apresentou variação de frequência entre quase nunca e raramente em M1 e M2, porém em M3 apresentou frequência referente à raramente e em M4 houve elevação para o intervalo compreendido entre raramente e algumas vezes. O teste de Friedman identificou elevação significativa dessa dimensão ($Fr=20,58$; $p<0,001$). O *post hoc* de Dunn detectou que os atletas de voleibol apresentaram maiores percepções em M3 ($p=0,003$) e M4 ($p=0,002$) quando comparados a M1. Quanto à dimensão desvalorização esportiva, os atletas do grupo voleibol obtiveram nos quatro momentos medianas indicativas de uma frequência de sentimentos que variou entre quase nunca a raramente. O teste de Friedman identificou diferença significativa para essa dimensão ($Fr=19,83$; $p<0,001$). O *post hoc* de Dunn identificou que os escores aumentaram do momento M1 para o M3 ($p=0,004$) e M4 ($p=0,025$). Por fim, as medianas de *burnout* total indicaram nos quatro momentos uma frequência de sentimentos que variou entre quase nunca a raramente. O teste de Friedman detectou diferença significativa entre os momentos avaliados

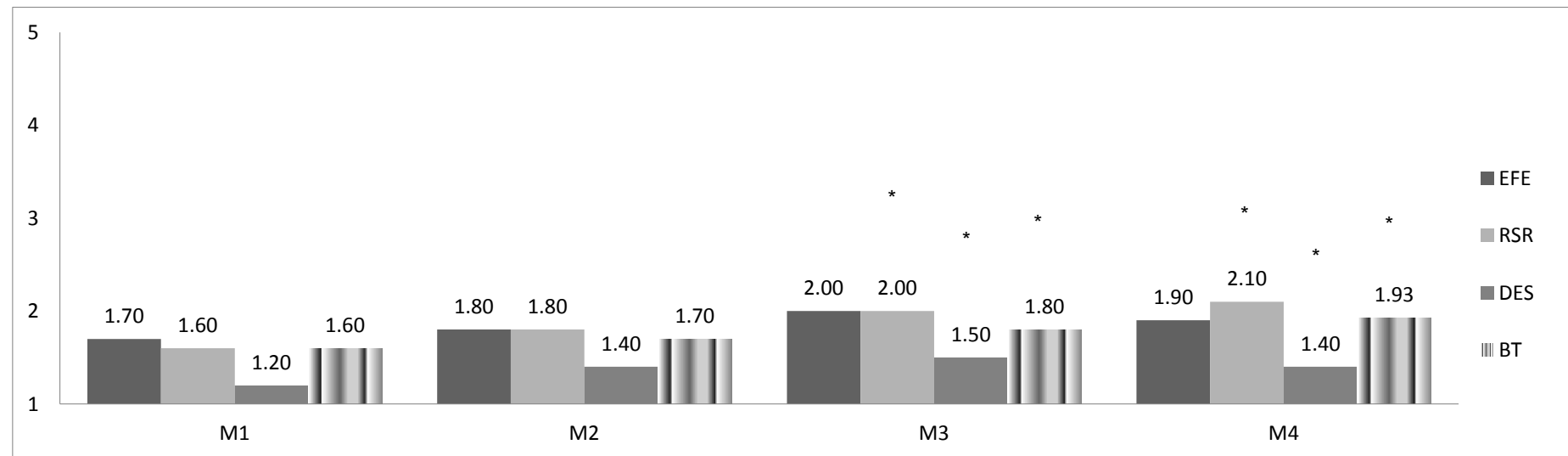
($F_r=15,26$; $p=0,002$). O *post hoc* de Dunn detectou que o *burnout* total elevou de M1 para M3 ($p=0,006$) e M4 ($p=0,012$).

Portanto, em M1 e M2 todos os escores dos atletas de voleibol avaliados estão contidos no menor intervalo de frequência da síndrome, indicando a reduzida ocorrência de suas dimensões. Em M3 foram observadas pequenas elevações de frequência para as dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva, sendo que essa última dimensão também apresentou elevação de frequência em M4.

Tabela 5 – Dados descritivos para as variáveis de *burnout* referentes ao grupo voleibol (n=54).

	EFE				RSR				DES				BT			
	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4
Md.	1,70	1,80	2,00	1,90	1,60	1,80	2,00	2,10	1,20	1,40	1,50	1,40	1,60	1,70	1,80	1,93
Mín.	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máx.	3,00	3,40	4,60	5,00	3,00	4,00	4,20	3,60	2,40	3,40	3,40	4,00	2,47	3,47	3,33	4,13

Legenda: Md.= Mediana; Mín.= Valor mínimo; Máx.= Valor máximo; EFE= Exaustão Física e Emocional; RSR= Reduzido Senso de Realização Esportiva; DES= Desvalorização Esportiva; BT= *Burnout* Total; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

Gráfico 2 - Mediana das dimensões de *burnout* e do *burnout* total durante a temporada para o grupo voleibol (n=54).

* $p < 0,05$ (em relação a M1).

Legenda: EFE= Exaustão Física e Emocional; RSR= Reduzido Senso de Realização Esportiva; DES= Desvalorização Esportiva; BT= *Burnout* Total; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

Em relação à modalidade esportiva judô, a Tabela 6 apresenta os dados descritivos para as variáveis de *burnout*. Os dados do grupo em termos de mediana de *burnout* total e de suas dimensões referentes aos momentos M1, M2, M3 e M4 aparecem no Gráfico 3.

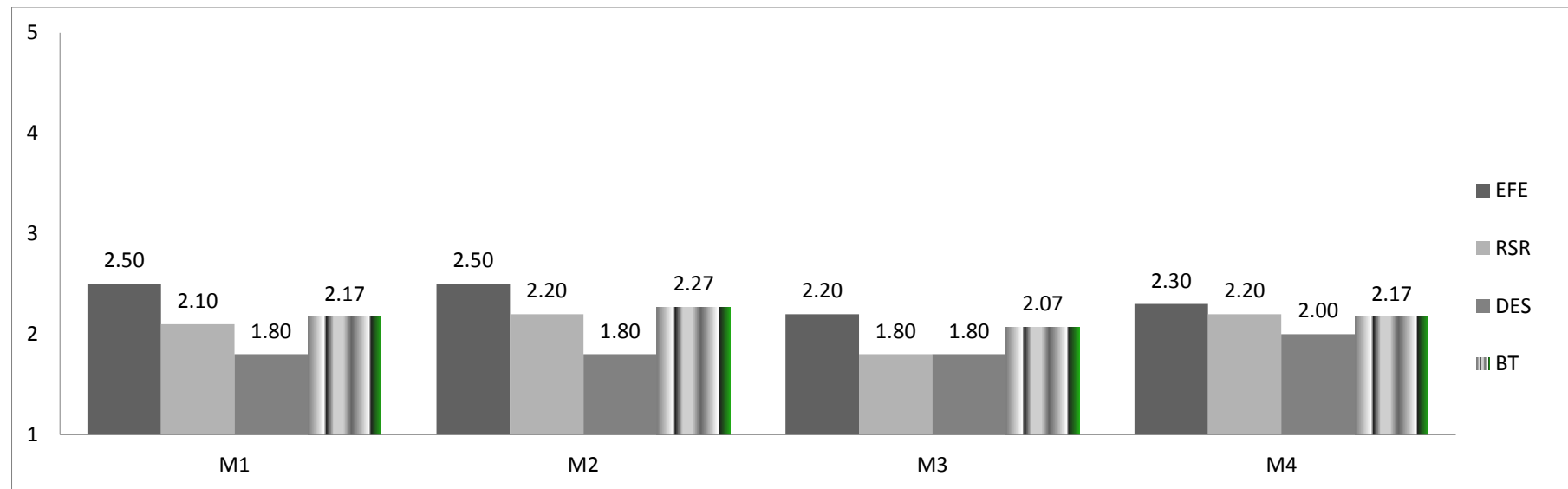
A análise descritiva mostrou que, nos quatro momentos, as percepções de exaustão física e emocional estavam associadas a uma frequência de sentimentos que variou entre raramente a algumas vezes. Segundo o teste de Friedman, não foram observadas diferenças significativas para essa dimensão ($Fr=2,26$; $p=0,520$). O mesmo intervalo de frequência foi observado em relação à dimensão reduzido senso de realização esportiva, com exceção de M3, que apresentou uma redução da frequência para o intervalo compreendido entre quase nunca e raramente. Entretanto, segundo o teste de Friedman, esta diferença não foi significativa ($Fr=6,72$; $p=0,081$). Por outro lado, a dimensão desvalorização esportiva apresentou intervalo de frequência entre quase nunca a raramente em M1, M2 e M3, sofrendo uma elevação em M4 para a frequência raramente. Porém, o teste de Friedman não mostrou diferenças significativas ($Fr=2,10$; $p=0,551$). Por fim, os atletas obtiveram nos quatro momentos percepções de *burnout* total associadas a uma frequência de sentimentos que variou entre raramente a algumas vezes. O teste estatístico empregado não mostrou diferenças significativas entre os momentos da temporada ($Fr=2,91$; $p=0,406$).

Portanto, os atletas de judô apresentaram escores moderadamente reduzidos para o *burnout* total e suas dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva, bem como escores reduzidos para a dimensão desvalorização esportiva. De modo geral, as percepções de *burnout* foram maiores em M1 e M2, apresentaram leve declínio em M3 e leve elevação em M4. No entanto, como os testes estatísticos utilizados não encontraram diferenças significativas nas dimensões de *burnout* e no *burnout* total ao longo da temporada em atletas de judô é possível assumir que estas dimensões se mantiveram semelhantes durante toda a temporada.

Tabela 6 – Dados descritivos para as variáveis de *burnout* referentes ao grupo judô (n=20).

	EFE				RSR				DES				BT			
	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4
Md.	2,50	2,50	2,20	2,30	2,10	2,20	1,80	2,20	1,80	1,80	1,80	2,00	2,17	2,27	2,07	2,17
Mín.	1,00	1,20	1,20	1,00	1,20	1,60	1,20	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,47	1,27	1,20	1,20
Máx.	3,40	4,00	3,80	3,60	3,60	4,20	3,80	4,80	2,40	3,80	3,40	3,80	2,67	3,53	3,40	3,60

Legenda: Md.= Mediana; Mín.= Valor mínimo; Máx.= Valor máximo; EFE= Exaustão Física e Emocional; RSR= Reduzido Senso de Realização Esportiva; DES= Desvalorização Esportiva; BT= *Burnout* Total; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

Gráfico 3 - Mediana das dimensões de *burnout* e do *burnout* total durante a temporada para o grupo judô (n=20).

Legenda: EFE= Exaustão Física e Emocional; RSR= Reduzido Senso de Realização Esportiva; DES= Desvalorização Esportiva; BT= *Burnout* Total; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

A segunda parte dos resultados refere-se às estratégias de *coping* utilizadas ao longo da temporada, pois elas podem influenciar a percepção do *burnout* avaliado nas suas diferentes dimensões, principalmente quando são encontrados índices mais altos da síndrome. As Tabelas 7 e 8 apresentam os dados descritivos para as variáveis de *coping* referentes aos atletas de voleibol e judô (grupo geral). O teste de normalidade apontou para uma distribuição não paramétrica das variáveis de *coping*, o que determinou o emprego do teste de Friedman para a verificação de significância na comparação entre os escores nos quatro momentos da temporada. Os dados do grupo em termos de mediana das estratégias de *coping* referentes aos momentos M1, M2, M3 e M4 estão dispostos nos Gráficos 4 e 5, ao passo que as medianas dos recursos pessoais de *coping* estão no Gráfico 6.

O teste de Friedman mostrou diferenças significativas da temporada para a dimensão confiança/motivação ($Fr=8,98$; $p=0,030$). Como o teste de Dunn não identificou as diferenças, foi adotado o teste de Wilcoxon para procedimento de comparação par-a-par. O teste de Wilcoxon detectou que os atletas do grupo geral apresentaram percepções mais elevadas dessa estratégia no momento M3 ($p=0,020$) em relação a M4. Outra variável que o teste de Friedman identificou diferença significativa foi metas/preparação mental ($Fr= 8,13$; $p=0,043$). O *post hoc* de Dunn e o teste de Wilcoxon não foram sensíveis o suficiente para identificar a diferença nas comparações par-a-par, mas a observação dos dados indica que provavelmente a diferença aconteceu pelo menor índice em M2 em relação à M1 ($p=0,101$) e M3 ($p=0,250$). Seguindo na análise, o teste estatístico utilizado não identificou alterações significativas ao longo da temporada para as demais variáveis de *coping*: lidar com adversidades ($Fr=1,24$; $p=0,745$); desempenho sob pressão ($Fr=1,41$; $p=0,7044$); livre de preocupação ($Fr=1,26$; $p=0,738$); concentração ($Fr= 2,16$; $p=0,540$) e treinabilidade ($Fr=3,81$; $p=0,283$). Também não foram observadas diferenças significativas para os recursos pessoais de *coping* ($Fr=2,24$; $p=0,525$). De modo geral, os atletas apresentaram comportamento estável ao longo da temporada em relação à maioria das estratégias de *coping* e aos recursos pessoais de *coping*, com exceção da confiança/motivação e metas/preparação mental.

Tabela 7 – Dados descritivos para as estratégias de *coping* referentes ao grupo geral (n=74).

	LA				DP				PM				LP			
	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4
Md.	7,00	7,00	7,00	7,00	8,00	8,00	8,00	8,00	9,00	8,00	9,00	9,00	6,00	6,00	6,00	6,00
Mín.	3,00	1,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	0,00	4,00	1,00	4,00	3,00	0,00	0,00	2,00	0,00
Máx.	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	11,00	11,00	12,00	11,00

Legenda: Md.= Mediana; DP= Desvio padrão; Mín.= Valor mínimo; Máx.= Valor máximo; LA= Lidar com Adversidades; DP= Desempenho sob Pressão; PM= Metas/Preparação Mental; LP= Livre de Preocupação; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

Tabela 8 – Dados descritivos para as estratégias de *coping* referentes ao grupo geral (n=74). Continuação.

	CO				CM				TR				RPC			
	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4
Md.	6,00	6,00	6,00	6,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,50	7,00	7,00	7,00	50,00	50,00	49,00	50,50
Mín.	2,00	1,00	2,00	3,00	3,00	2,00	4,00	3,00	2,00	4,00	2,00	1,00	29,00	27,00	34,00	28,00
Máx.	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	71,00	69,00	73,00	72,00

Legenda: Md.= Mediana; DP= Desvio padrão; Mín.= Valor mínimo; Máx.= Valor máximo; CO= Concentração; CM= Confiança/Motivação; TR= Treinabilidade; RPC= Recursos Pessoais de *Coping*; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

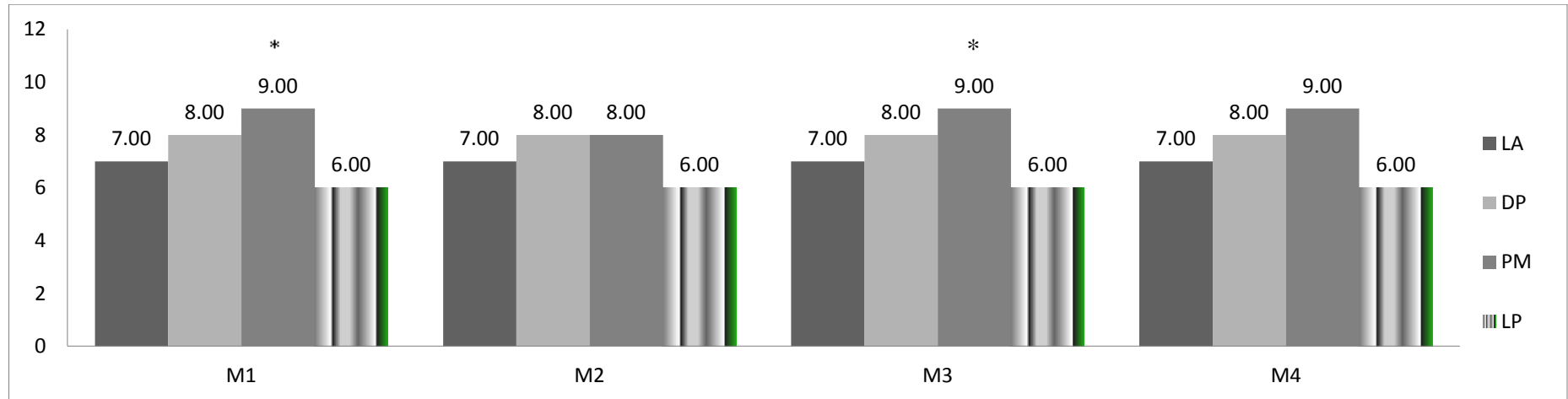


Gráfico 4 - Mediana das estratégias de coping durante a temporada para o grupo geral (n=74).

* $p < 0,05$ (em relação a M2).

Legenda: LA= Lidar com Adversidades; DP= Desempenho sob Pressão; PM= Metas/Preparação Mental; LP= Livre de Preocupação; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

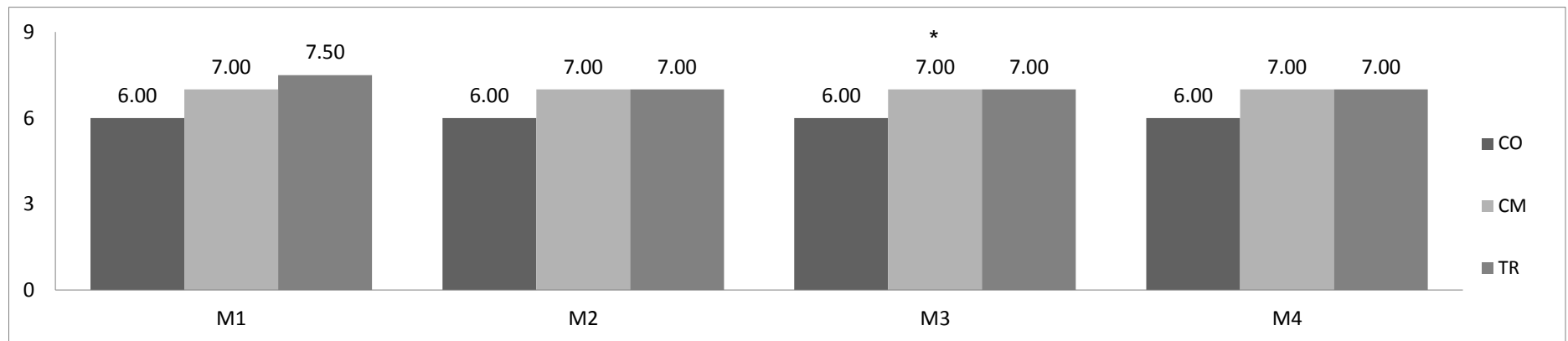


Gráfico 5 - Mediana das estratégias de coping durante a temporada para o grupo geral (n=74). Continuação.

* $p < 0,05$ (em relação a M4).

Legenda: CO= Concentração; CM= Confiança/Motivação; TR= Treinabilidade; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

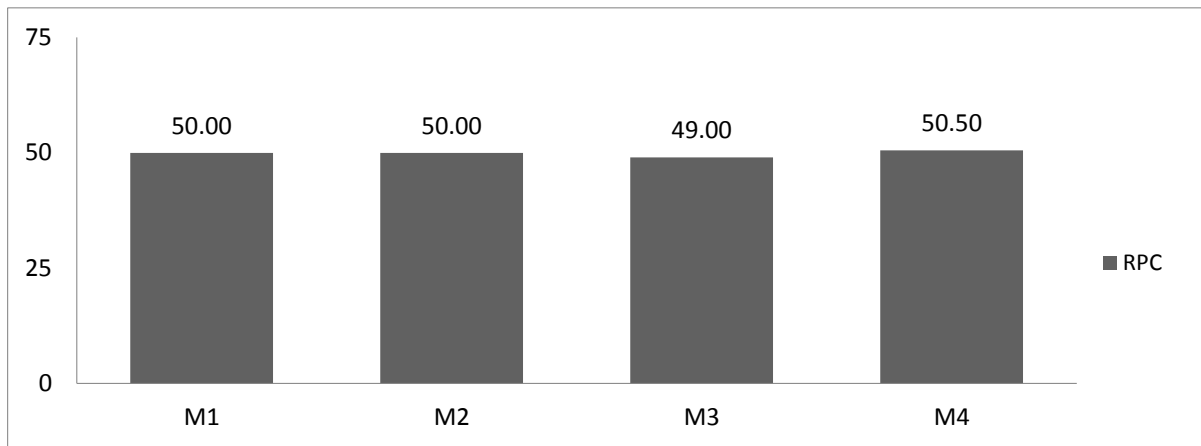


Gráfico 6 - Medianas dos recursos pessoais de *coping* durante a temporada para o grupo geral (n=74).

Legenda: RPC= Recursos Pessoais de *Coping*; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

Em relação ao grupo de atletas do voleibol, as Tabelas 9 e 10 apresentam os dados descritivos para as variáveis de *coping*. O teste de normalidade apontou para uma distribuição não paramétrica das variáveis de *coping*, o que determinou o emprego do teste de Friedman para a verificação de significância na comparação entre os escores nos quatro momentos da temporada. Os dados do grupo em termos de mediana das estratégias de *coping* referentes aos momentos M1, M2, M3 e M4 estão dispostos nos Gráficos 7 e 8, ao passo que as medianas dos recursos pessoais de *coping* estão no Gráfico 9.

O teste de Friedman não mostrou diferenças significativas na comparação entre os momentos M1, M2, M3 e M4 para todas as dimensões de *coping*: lidar com adversidades (Fr=0,03; p=0,999); desempenho sob pressão (Fr=2,19; p=0,534); metas/preparação mental (Fr=5,18; p=0,059); livre de preocupação (Fr=0,56; p=0,905); concentração (Fr=3,23; p=0,357); confiança/motivação (Fr=4,83; p=0,185) e treinabilidade (Fr=4,28; p=0,233). Também não foram observadas diferenças significativas para os recursos pessoais de *coping* (Fr=1,89; p=0,595).

De modo geral, os valores obtidos no teste de Friedman mostraram que os atletas de voleibol apresentaram comportamento estável ao longo da temporada em relação às estratégias de *coping* e aos recursos pessoais de *coping*.

Tabela 9 - Dados descritivos para as estratégias de *coping* referentes ao grupo voleibol (n=54).

	LA				DP				PM				LP			
	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4
Md.	7,50	8,00	7,00	7,50	9,00	8,50	8,00	8,50	9,00	8,00	9,00	8,00	7,00	6,00	6,00	6,00
Mín.	4,00	3,00	2,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	3,00	0,00	0,00	2,00	0,00
Máx.	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	11,00	11,00	12,00	11,00

Legenda: Md.= Mediana; DP= Desvio padrão; Mín.= Valor mínimo; Máx.= Valor máximo; LA= Lidar com Adversidades; DP= Desempenho sob Pressão; PM= Metas/Preparação Mental; LP= Livre de Preocupação; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

Tabela 10 – Dados descritivos para as estratégias de *coping* referentes ao grupo voleibol (n=54). Continuação.

	CO				CM				TR				RPC			
	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4
Md.	6,00	6,00	6,00	6,00	8,00	7,00	7,00	7,00	7,00	6,50	6,00	6,00	52,00	51,00	49,00	52,00
Mín.	2,00	1,00	2,00	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00	2,00	4,00	2,00	3,00	33,00	30,00	36,00	28,00
Máx.	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	71,00	69,00	73,00	72,00

Legenda: Md.= Mediana; DP= Desvio padrão; Mín.= Valor mínimo; Máx.= Valor máximo; CO= Concentração; CM= Confiança/Motivação; TR= Treinabilidade; RPC= Recursos Pessoais de *Coping*; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

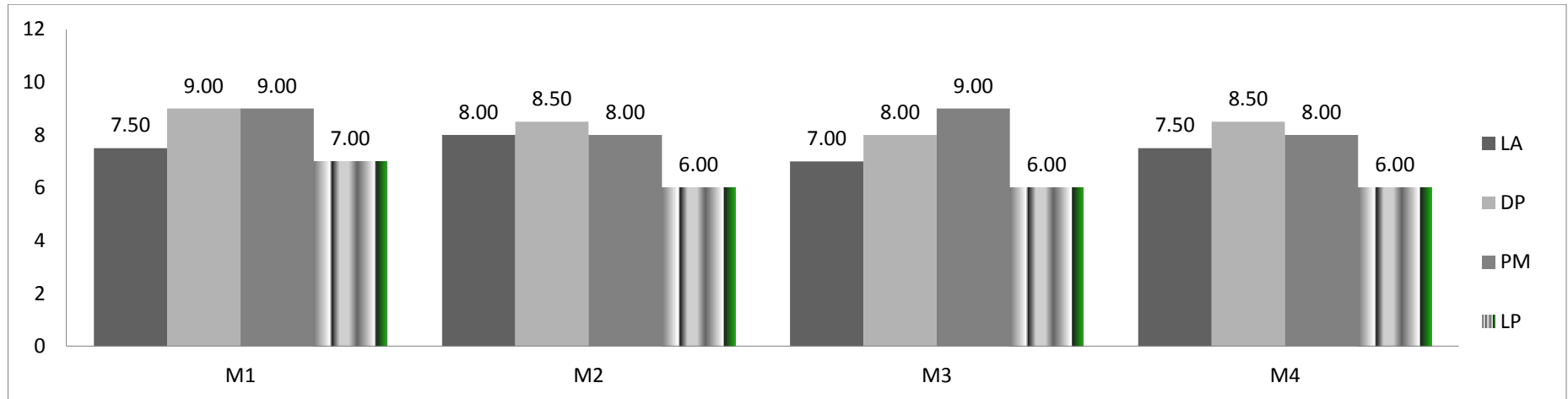


Gráfico 7 - Mediana das estratégias de coping durante a temporada para o grupo voleibol (n=54).

Legenda: LA= Lidar com Adversidades; DP= Desempenho sob Pressão; PM= Metas/Preparação Mental; LP= Livre de Preocupação; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

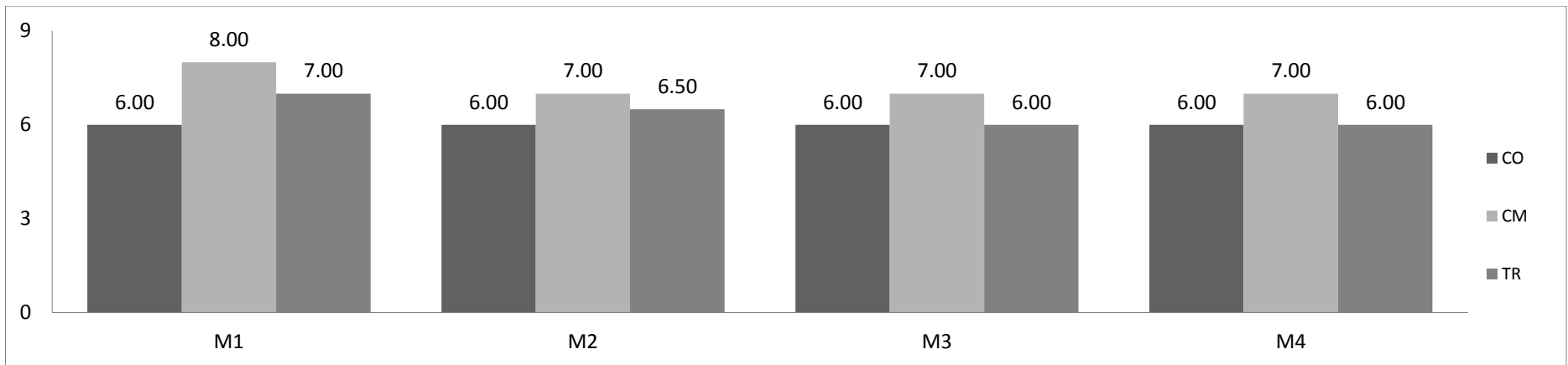


Gráfico 8 - Mediana das estratégias de coping durante a temporada para o grupo voleibol (n=54). Continuação.

Legenda: CO= Concentração; CM= Confiança/Motivação; TR= Treinabilidade; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

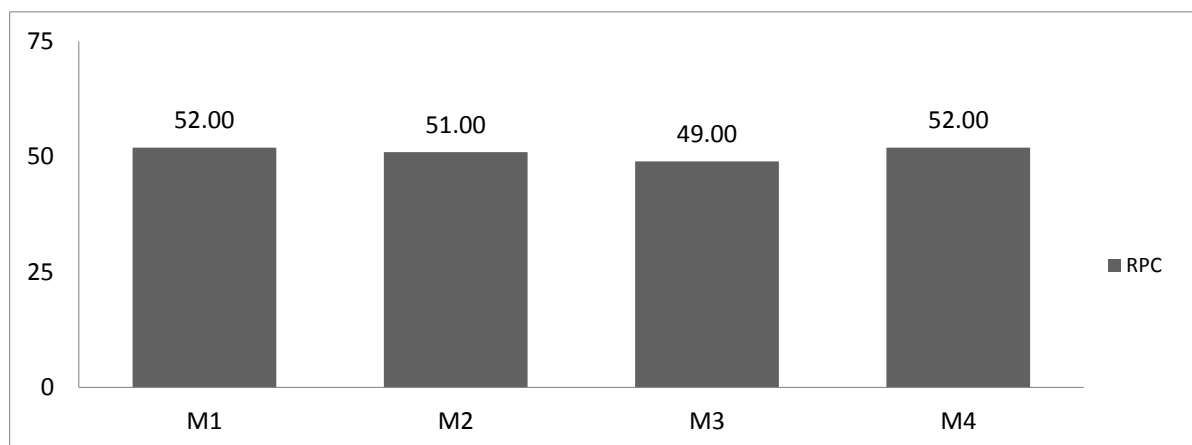


Gráfico 9 - Medianas dos recursos pessoais de *coping* durante a temporada para o grupo voleibol (n=54).

Legenda: RPC= Recursos Pessoais de *Coping*; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

As Tabelas 11 e 12 apresentam os dados descritivos para as variáveis de *coping* referentes aos atletas do grupo judô. O teste de normalidade mostrou que os dados das variáveis de *coping* não apresentaram distribuição normal, o que determinou o emprego do teste de Friedman para a verificação de significância na comparação entre os escores das oito variáveis analisadas nos quatro momentos da temporada. Os dados do grupo em termos de mediana das estratégias de *coping* referentes aos momentos M1, M2, M3 e M4 aparecem nos Gráficos 10 e 11, ao passo que as medianas dos recursos pessoais de *coping* aparecem no Gráfico 12.

O teste de Friedman mostrou diferenças significativas da temporada apenas para a estratégia confiança/motivação (Fr=9,23; p=0,026). O teste de Wilcoxon detectou que os atletas do grupo judô apresentaram percepções mais elevadas dessa estratégia no momento M3 em relação a M1 (p=0,014) e M2 (p=0,041). O teste estatístico de Friedman não apresentou alterações significativas ao longo da temporada para as demais variáveis de *coping*: lidar com adversidades (Fr=2,95; p=0,267); desempenho sob pressão (Fr=0,05; p=0,997); metas/preparação mental (Fr= 5,30; p=0,151); livre de preocupação (Fr=4,70; p=0,195); concentração (Fr= 2,49; p=0,476) e treinabilidade (Fr=2,35; p=0,503). Também não foram observadas diferenças significativas para os recursos pessoais de *coping* (Fr=4,68; p=0,197).

De modo geral, os valores obtidos mostraram que os atletas de judô apresentaram comportamento estável ao longo da temporada em relação à maioria das estratégias de *coping* e aos recursos pessoais de *coping*, com exceção da confiança/motivação.

Tabela 11 – Dados descritivos para as estratégias de *coping* referentes ao grupo judô (n=20).

	LA				DP				PM				LP			
	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4
Md.	6,00	7,00	7,00	7,00	7,00	6,00	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	9,00	4,50	5,00	6,00	6,00
Mín.	3,00	1,00	4,00	2,00	3,00	3,00	3,00	0,00	5,00	1,00	4,00	4,00	1,00	2,00	2,00	1,00
Máx.	11,00	9,00	11,00	12,00	11,00	11,00	12,00	11,00	12,00	12,00	12,00	12,00	9,00	10,00	9,00	9,00

Legenda: Md.= Mediana; DP= Desvio padrão; Mín.= Valor mínimo; Máx.= Valor máximo; LA= Lidar com Adversidades; DP= Desempenho sob Pressão; PM= Metas/Preparação Mental; LP= Livre de Preocupação; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

Tabela 12 – Dados descritivos para as estratégias de *coping* referentes ao grupo judô (n=20). Continuação.

	CO				CM				TR				RPC			
	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4
Md.	6,00	5,50	6,00	6,00	6,50	6,50	7,50	6,00	9,00	8,00	9,00	8,00	47,00	44,50	49,50	48,00
Mín.	2,00	3,00	3,00	4,00	3,00	2,00	5,00	4,00	5,00	4,00	4,00	1,00	29,00	27,00	34,00	30,00
Máx.	9,00	9,00	8,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	65,00	57,00	62,00	67,00

Legenda: Md.= Mediana; DP= Desvio padrão; Mín.= Valor mínimo; Máx.= Valor máximo; CO= Concentração; CM= Confiança/Motivação; TR= Treinabilidade; RPC= Recursos Pessoais de *Coping*; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

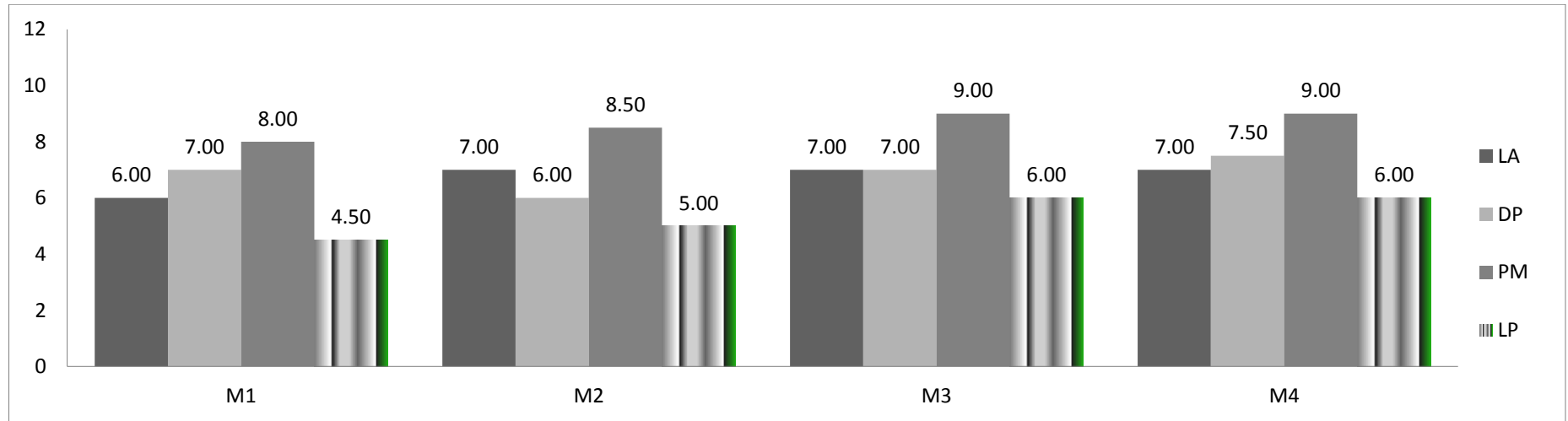


Gráfico 10 - Medianas das estratégias de *coping* durante a temporada para o grupo judô (n=20).

Legenda: LA= Lidar com Adversidades; DP= Desempenho sob Pressão; PM= Metas/Preparação Mental; LP= Livre de Preocupação; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

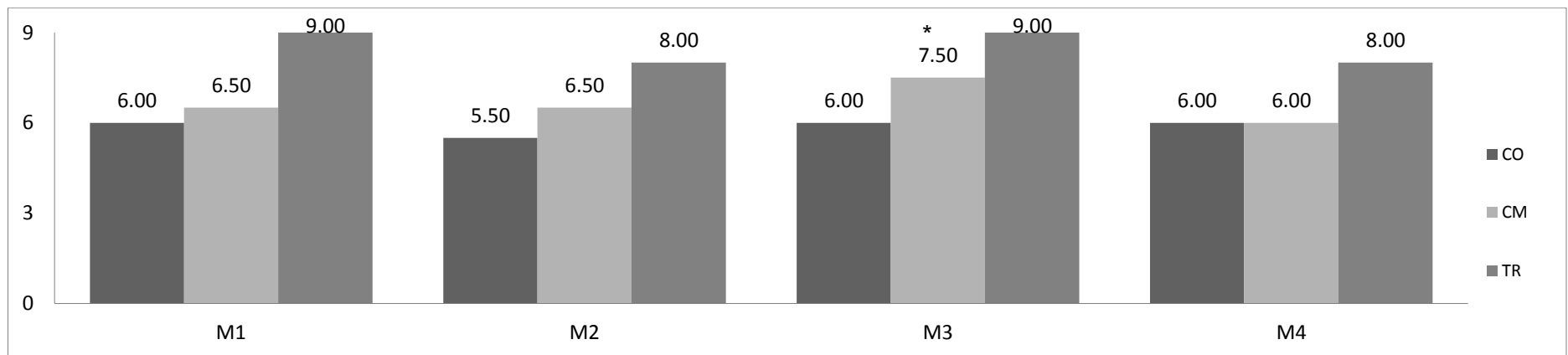


Gráfico 11 - Medianas das estratégias de *coping* durante a temporada para o grupo judô (n=20). Continuação.

* $p < 0,05$ (em relação a M1 e M2).

Legenda: CO= Concentração; CM= Confiança/Motivação; TR= Treinabilidade; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

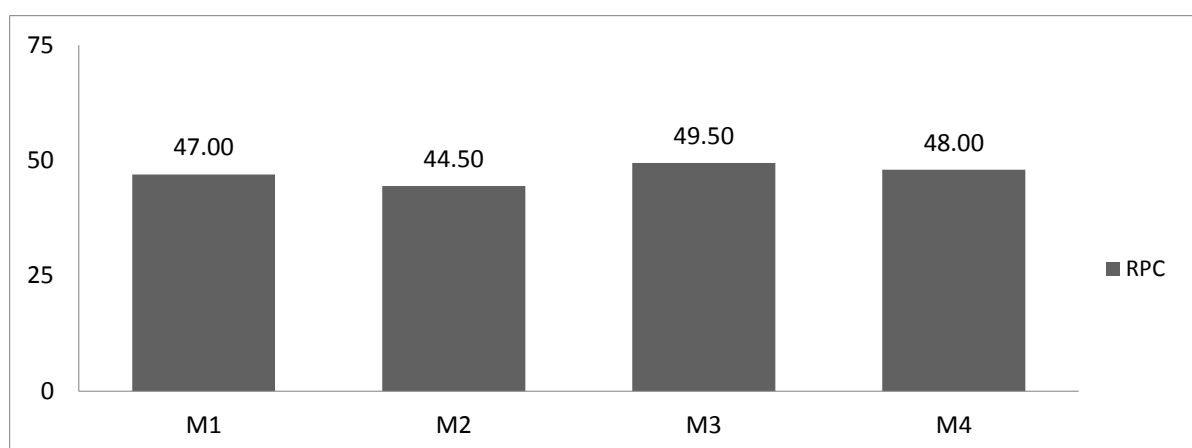


Gráfico 12 - Medianas dos recursos pessoais de *coping* durante a temporada para o grupo judô (n=20).

Legenda: RPC= Recursos Pessoais de *Coping*; M1= Momento 1; M2= Momento 2; M3= Momento 3; M4= Momento 4.

4.4 Correlações entre *burnout*, *coping* e suas dimensões

Como citado anteriormente, tanto os dados do *burnout* como os dados das estratégias de *coping* não apresentaram distribuição normal. Conseqüentemente, foi empregado o coeficiente de correlação de *Spearman* para a análise das variáveis.

A Tabela 13 apresenta as correlações entre os valores pessoais de *burnout* e suas dimensões com os recursos pessoais de *coping* e suas estratégias nos momentos M1, M2, M3 e M4 em relação ao grupo geral de atletas participantes.

No geral, foram observadas correlações negativas, significativas e moderadas entre a dimensão de *burnout* reduzido senso de realização esportiva e a estratégia de *coping* confiança/motivação em todos os momentos da temporada (M1: $\rho=-0,54$, $p<0,001$; M2: $\rho=-0,56$, $p<0,001$; M3: $\rho=-0,56$, $p<0,001$; M4: $\rho=-0,57$, $p<0,001$). O mesmo padrão de correlações negativas, significativas e moderadas também foi observado entre a dimensão de *burnout* desvalorização esportiva e a estratégia confiança/motivação nos momentos competitivos (M2: $\rho=-0,41$, $p<0,001$; M3: $\rho=-0,42$, $p<0,001$; M4: $\rho=-0,44$, $p<0,001$). Por fim, o teste estatístico apresentou correlações negativas, significativas e moderadas entre o *burnout* total e os recursos pessoais de *coping* em todos os momentos da temporada (M1: $\rho=-0,45$, $p<0,001$; M2: $\rho=-0,51$, $p<0,001$; M3: $\rho=-0,44$, $p<0,001$; M4: $\rho=-0,50$, $p<0,001$).

Portanto, os resultados evidenciaram as correlações negativas entre *burnout* e *coping*. De modo mais específico, observou-se que a estratégia de *coping*

confiança/motivação se destacou como a que mais se comporta de modo inverso às dimensões de *burnout* (com exceção da exaustão física e emocional) e ao *burnout* total.

Tabela 13 - Correlações entre *burnout*, *coping* e suas dimensões nos momentos M1, M2, M3 e M4. Grupo Geral (n=74).

	M1							
	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR	RPC
EFE	-0.13	-0.27*	0.03	-0.23	-0.47*	-0.23	0.12	-0.30*
RSR	-0.33*	-0.38*	-0.31*	-0.11	-0.32*	-0.54*	0.08	-0.46*
DES	-0.22	-0.28*	0.02	-0.17	-0.14	-0.31*	-0.06	-0.26*
BT	-0.29*	-0.40*	-0.12	-0.23	-0.44*	-0.47*	0.09	-0.45*
	M2							
	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR	RPC
EFE	-0.23	-0.29*	-0.13	-0.25*	-0.15	-0.36*	0.06	-0.33*
RSR	-0.39*	-0.37*	-0.46*	-0.22	-0.12	-0.56*	0.00	-0.52*
DES	-0.33*	-0.41*	-0.32*	-0.22	-0.08	-0.41*	0.01	-0.44*
BT	-0.38*	-0.42*	-0.36*	-0.27*	-0.14	-0.54*	0.03	-0.51*
	M3							
	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR	RPC
EFE	-0.21	-0.12	-0.08	0.10	-0.36*	-0.28*	-0.24*	-0.29*
RSR	-0.29*	-0.22	-0.38*	-0.18	-0.28*	-0.56*	-0.25*	-0.49*
DES	-0.18	-0.17	-0.15	0.08	-0.26*	-0.42*	-0.38*	-0.38*
BT	-0.28*	-0.20	-0.24*	0.01	-0.37*	-0.49*	-0.34*	-0.44*
	M4							
	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR	RPC
EFE	-0.21	-0.14	-0.15	-0.15	-0.30*	-0.39*	-0.25*	-0.37*
RSR	-0.34*	-0.32*	-0.35*	-0.13	-0.17	-0.57*	-0.28*	-0.51*
DES	-0.21	-0.25*	-0.24	-0.08	-0.27*	-0.44*	-0.35*	-0.44*
BT	-0.29*	-0.27*	-0.28*	-0.14	-0.29*	-0.53*	-0.33*	-0.50*

Legenda: LA= Lidar com Adversidades; DP= Desempenho sob Pressão; PM= Metas/Preparação Mental; CO= Concentração; LP= Livre de Preocupação; CM= Confiança/Motivação; TR= Treinabilidade; RPC= Recursos Pessoais de *Coping*; EFE= Exaustão Física e Emocional; RSR= Reduzido Senso de Realização Esportiva; DES= Desvalorização Esportiva; BT= *Burnout* Total.

* p<0,05

A Tabela 14 apresenta as correlações entre os valores pessoais de *burnout* e suas dimensões com os recursos pessoais de *coping* e suas estratégias nos momentos M1, M2, M3 e M4 em relação ao grupo de atletas de voleibol (n=54).

No geral, foram observadas correlações negativas, significativas e moderadas entre a dimensão de *burnout* reduzido senso de realização esportiva e a estratégia de *coping* confiança/motivação em todos os momentos da temporada (M1: $\rho=-0,48$, $p<0,001$; M2: $\rho=-0,54$, $p<0,001$; M3: $\rho=-0,63$, $p<0,001$; M4: $\rho=-0,54$, $p<0,001$), resultado semelhante ao obtido no grupo geral. O teste estatístico também apresentou correlação significativa, negativa e moderada entre a dimensão desvalorização esportiva e a estratégia lidar com adversidades no momento M2 ($\rho=-0,46$, $p<0,001$). No momento M3, a dimensão reduzido senso de realização esportiva ($\rho=-0,45$, $p=0,001$) e o *burnout* total ($\rho=-0,40$, $p=0,003$) apresentaram o mesmo padrão de correlação em relação à estratégia lidar com adversidades. No momento M4, foram observadas correlações negativas, significativas e moderadas para as variáveis reduzido senso de realização esportiva ($\rho=-0,44$, $p=0,001$), desvalorização esportiva ($\rho=-0,43$, $p=0,001$) e *burnout* total ($\rho=-0,42$, $p=0,002$) em relação à estratégia treinabilidade.

Portanto, os resultados evidenciaram o aumento da frequência das correlações negativas entre as variáveis de *burnout* e *coping* nos momentos competitivos M2, M3 e M4 quando comparados com a pré-temporada (M1).

Tabela 14 - Correlações entre *burnout*, *coping* e suas dimensões nos momentos M1, M2, M3 e M4. Grupo Voleibol (n=54).

M1								
(Pré-Temporada)								
	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR	RPC
EFE	-0.02	-0.08	0.02	-0.27	-0.39*	-0.17	-0.09	-0.22
RSR	-0.27*	-0.39*	-0.31*	-0.13	-0.24	-0.48*	-0.12	-0.45*
DES	-0.17	-0.21	0.04	-0.14	0.02	-0.22	-0.19	-0.17
BT	-0.12	-0.30*	-0.12	-0.25	-0.31*	-0.39*	-0.17	-0.39*
M2								
(Campeonatos Estaduais e Amistosos preparatórios para a Superliga)								
	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR	RPC
EFE	-0.23	-0.13	-0.20	-0.30*	-0.14	-0.34*	-0.12	-0.31*
RSR	-0.38*	-0.34*	-0.39*	-0.26	-0.20	-0.54*	-0.20	-0.51*
DES	-0.46*	-0.35*	-0.30*	-0.31*	-0.12	-0.33*	-0.24	-0.47*
BT	-0.43*	-0.33*	-0.37*	-0.35*	-0.19	-0.50*	-0.23	-0.53*
M3								
(Primeiro Turno da Superliga)								
	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR	RPC
EFE	-0.24	-0.04	-0.19	0.07	-0.34*	-0.33*	-0.28*	-0.30*
RSR	-0.45*	-0.28*	-0.42*	-0.23	-0.33*	-0.63*	-0.37*	-0.57*
DES	-0.35*	-0.26	-0.26	-0.02	-0.28*	-0.43*	-0.38*	-0.42*
BT	-0.40*	-0.22	-0.34*	-0.07	-0.38*	-0.54*	-0.40*	-0.50*
M4								
(Segundo Turno da Superliga e Campeonato Sul-Americano de Clubes)								
	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR	RPC
EFE	-0.27*	-0.07	-0.18	-0.20	-0.36*	-0.37*	-0.25	-0.37*
RSR	-0.33*	-0.17	-0.32*	-0.26	-0.19	-0.54*	-0.44*	-0.47*
DES	-0.20	-0.09	-0.22	-0.21	-0.31*	-0.33*	-0.43*	-0.38*
BT	-0.30*	-0.16	-0.30*	-0.29	-0.35*	-0.51*	-0.42*	-0.49*

Legenda: LA= Lidar com Adversidades; DP= Desempenho sob Pressão; PM= Metas/Preparação Mental; CO= Concentração; LP= Livre de Preocupação; CM= Confiança/Motivação; TR= Treinabilidade; RPC= Recursos Pessoais de *Coping*; EFE= Exaustão Física e Emocional; RSR= Reduzido Senso de Realização Esportiva; DES= Desvalorização Esportiva; BT= *Burnout* Total.

* $p < 0,05$

A Tabela 15 apresenta as correlações entre os valores pessoais de *burnout* e suas dimensões com os recursos pessoais de *coping* e suas estratégias nos momentos M1, M2, M3 e M4 em relação ao grupo de atletas de judô.

No geral, foram observadas correlações significativas, negativas e moderadas entre o *burnout* total e a estratégia confiança/motivação em todos os momentos da temporada (M1: $\rho=-0,59$, $p=0,007$; M2: $\rho=-0,52$, $p=0,018$; M3: $\rho=-0,45$, $p=0,046$; M4: $\rho=-0,62$; $p=0,004$). O teste estatístico também mostrou o mesmo padrão de correlação entre a dimensão reduzido senso de realização esportiva e a estratégia metas/preparação mental em M2 ($\rho=-0,66$, $p=0,002$) e M4 ($\rho=-0,69$, $p=0,001$). A dimensão desvalorização esportiva e a estratégia treinabilidade apresentaram correlações negativas, significativas e moderadas nos momentos M3 ($\rho=-0,64$, $p=0,002$) e M4 ($\rho=-0,49$, $p=0,029$).

As correlações negativas entre as variáveis de *burnout* e *coping* no grupo judô ocorreram com mais frequência no momento M4, que se refere às seletivas para as Seleções Brasileiras Olímpicas e de Base.

Tabela 15 - Correlações entre *burnout*, *coping* e suas dimensões nos momentos M1, M2, M3 e M4. Grupo Judô (n=20).

M1								
(Pré-Temporada)								
	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR	RPC
EFE	-0.15	-0.04	0.13	-0.10	-0.36	-0.16	-0.03	-0.14
RSR	-0.43	-0.13	-0.40	-0.04	-0.22	-0.57*	-0.13	-0.38
DES	-0.21	-0.08	-0.10	-0.18	-0.23	-0.43	-0.29	-0.31
BT	-0.41	-0.13	-0.18	-0.15	-0.43	-0.59*	-0.02	-0.42
M2								
(Troféu Brasil)								
	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR	RPC
EFE	0.01	-0.32	-0.01	-0.09	-0.14	-0.25	0.18	-0.17
RSR	-0.26	-0.20	-0.66*	-0.12	0.02	-0.55*	0.02	-0.52*
DES	0.02	-0.31	-0.45*	-0.02	-0.01	-0.43	0.25	-0.30
BT	-0.10	-0.35	-0.47*	-0.10	-0.06	-0.52*	0.19	-0.42
M3								
(Campeonato Estadual)								
	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR	RPC
EFE	-0.17	-0.27	0.11	0.06	-0.28	-0.21	-0.34	-0.29
RSR	0.11	-0.18	-0.36	-0.19	-0.15	-0.39	-0.20	-0.33
DES	0.30	0.03	0.04	0.21	-0.13	-0.49*	-0.64*	-0.14
BT	0.09	-0.19	-0.08	0.03	-0.24	-0.45*	-0.49*	-0.32
M4								
(Seletivas para as Seleções de Base e Seleção Olímpica)								
	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR	RPC
EFE	-0.05	-0.21	-0.24	-0.22	-0.01	-0.39	-0.46*	-0.37
RSR	-0.35	-0.41	-0.69*	-0.08	-0.16	-0.60*	-0.26	-0.64*
DES	-0.24	-0.29	-0.60*	-0.07	-0.13	-0.61*	-0.49*	-0.59*
BT	-0.26	-0.36	-0.61*	-0.13	-0.12	-0.62*	-0.45*	-0.62*

Legenda: LA= Lidar com Adversidades; DP= Desempenho sob Pressão; PM= Metas/Preparação Mental; CO= Concentração; LP= Livre de Preocupação; CM= Confiança/Motivação; TR= Treinabilidade; RPC= Recursos Pessoais de *Coping*; EFE= Exaustão Física e Emocional; RSR= Reduzido Senso de Realização Esportiva; DES= Desvalorização Esportiva; BT= *Burnout* Total.

* p<0,05

5 DISCUSSÃO

A maioria dos estudos que investigou a síndrome de *burnout* utilizou delineamento transversal, ou ainda sem acompanhar as suas variações ao longo de uma temporada esportiva. Além disso, não foram encontrados estudos que combinassem análises longitudinais com amostra de atletas de nível nacional e internacional, pois são estes que estão mais sujeitos à síndrome. Por último, se estes atletas estão mais sujeitos à síndrome, eles necessitam ter estratégias de *coping* que lhes ajude a lidar com as situações do dia-a-dia. A partir deste cenário, foi realizado este estudo que investigou os efeitos da síndrome do *burnout* e do *coping* em atletas de nível nacional e internacional ao longo de uma temporada esportiva. Esse estudo teve como objetivos gerais: (a) analisar as percepções das dimensões de *burnout* e as estratégias de *coping* em um estudo longitudinal durante quatro momentos de uma temporada esportiva; e (b) correlacionar as características temporais de *burnout* e das estratégias de *coping* em atletas. De modo a aprofundar e complementar os objetivos gerais, esse estudo teve como objetivos específicos: (c) analisar as percepções das dimensões de *burnout* e as estratégias de *coping* em uma modalidade esportiva coletiva e uma individual; e (d) correlacionar as características temporais de *burnout* e das estratégias de *coping* em atletas de uma modalidade esportiva coletiva e uma individual.

Apesar dos resultados não mostrarem aumento dos indicadores do *burnout* ao longo da temporada para os atletas do judô, foi encontrado o aumento destes indicadores tanto quando foram analisados os atletas como um grupo único quanto os atletas de voleibol. Em relação às estratégias de *coping*, apesar de não serem detectadas alterações para os atletas de voleibol, foram encontradas alterações tanto para os atletas como grupo único quanto para os atletas de judô, sendo que estas alterações estavam relacionadas às competições.

Com base nestes resultados, a seguir serão discutidas as hipóteses deste trabalho.

A análise dos atletas como um só grupo mostrou valores reduzidos a moderadamente reduzidos, tanto para o *burnout* total quanto para as dimensões de *burnout*. Estes resultados indicam que os mesmos não apresentavam manifestações significativas da síndrome. Os índices encontrados neste estudo se assemelham aos verificados em 208 atletas universitários pertencentes a sete modalidades esportivas

nos Estados Unidos, sendo três individuais e quatro coletivas (RAEDEKE; SMITH, 2001). Outra investigação conduzida com 980 atletas adolescentes suecos pertencentes a 29 modalidades esportivas, sendo 23 individuais e seis coletivas, também indicou que a maioria dos participantes apresentou níveis baixos a moderados de *burnout*, sendo que a porcentagem de atletas que apresentavam altos índices da síndrome foi semelhante em homens e mulheres, sendo em ambos inferior a 10% da amostra investigada (GUSTAFSSON *et al.*, 2007).

Em virtude da síndrome estar localizada no extremo de um contínuo que se inicia com reações negativas de adaptação ao estresse denominadas esgotamento e passa pelo *overtraining* (SILVA, 1990), há uma limitação em se encontrar atletas em atividade com índices acentuados da mesma, pois existe uma grande possibilidade deles já terem encerrado suas carreiras atléticas, visto que o abandono esportivo constitui-se em uma das principais consequências do *burnout* (GUSTAFSSON *et al.*, 2007). Como o presente estudo foi desenvolvido com atletas que competiram durante toda a temporada em diferentes competições, provavelmente os mesmos não se encontrariam com escores elevados.

A primeira hipótese de estudo (H1) investigada foi que os escores das dimensões de *burnout* e do *burnout* total seriam elevados com o transcorrer da temporada. A análise dos atletas como grupo único apresentou maiores percepções de reduzido senso de realização esportiva nos momentos competitivos (M2, M3, e M4) do que na pré-temporada (M1), evidenciando um possível distanciamento entre as metas iniciais estabelecidas pelos atletas para a temporada e as metas conquistadas ao longo das principais competições do ano, situação que pode resultar em sentimentos de falta de talento e falta de sucesso (GOULD *et al.*, 1996b). De modo similar, foram observadas maiores percepções de desvalorização esportiva nos momentos finais da temporada (M3 e M4) em comparação com a pré-temporada (M1), indicando que as cobranças por desempenho aliadas ao acúmulo das rotinas competitivas são responsáveis pela elevação da falta de interesse, falta de desejo e falta de preocupação em relação à carreira atlética (SILVA, 1990). Consequentemente, o *burnout* total foi mais percebido ao final da temporada (M4) do que no seu início (M1), reforçando a compreensão do *burnout* como um processo (TARIS *et al.*, 2005) que se desenvolve em resposta ao estresse crônico resultante das intensas rotinas de treinamentos, viagens e competições (SMITH, 1986). Além

disso, estes resultados também confirmam a importância de realizar estudos longitudinais para investigar esta síndrome em atletas de nível nacional e internacional. Por fim, a exaustão física e emocional foi a única dimensão que não apresentou diferenças significativas ao longo da temporada. Tal achado pode ser explicado pelo fato da pré-temporada ser reconhecida como um período de elevado volume de treinamento (FREITAS *et al.*, 2014) e de definições quanto às responsabilidades e metas dos atletas para a temporada, fatores que podem promover percepções de exaustão física e emocional de magnitudes semelhantes às verificadas nos períodos competitivos. Outra possível explicação deste resultado é que o *burnout* é uma síndrome de fundo, predominantemente, psicológico/cognitivo, e não físico.

Em relação às avaliações intragrupo das variáveis de *burnout* em atletas de voleibol, foram observadas diferenças entre os momentos da temporada para as dimensões reduzido senso de realização esportiva, desvalorização esportiva e no *burnout* total. Entretanto, não foram observadas diferenças no comportamento da dimensão exaustão física e emocional ao longo da temporada, apesar da significância estatística ter atingido um valor muito próximo ao limite estabelecido para o Erro Tipo I ($p=0,06$).

Tais alterações são reforçadas por Lai e Wiggins (2003), que constataram diferenças significativas de *burnout* total em atletas de futebol universitário ao longo de cinco meses. De modo semelhante ao presente estudo, a principal diferença encontrada foi no último momento, o qual obteve o maior escore. Evidências de elevação do reduzido senso de realização esportiva durante as competições em relação à pré-temporada também foram registradas em atletas de rúgbi (CRESSWELL; EKLUND, 2006a), ambas modalidades esportivas coletivas. Resultados semelhantes também foram encontrados com estudos fora do esporte, com profissionais de saúde, e mensurações realizadas a cada dois anos também mostraram aumentos no *burnout* (HOUKES *et al.*, 2011).

Por se tratar de uma síndrome associada ao estresse crônico, é possível que os escores de *burnout* total e de suas dimensões apresentem elevações ao longo do tempo. Dois fatores que podem explicar essa variação são: 1) as demandas situacionais; e 2) as percepções do atleta em relação ao ambiente da equipe (CRESSWELL; EKLUND, 2006a). No caso da amostra de atletas de voleibol do

presente estudo, os indicadores de *burnout* se elevaram durante o segundo turno da Superliga, competição mais importante da temporada, e durante o Sul-Americano de Clubes (caso da equipe que disputou esse campeonato). Tais evidências corroboram os registros do diário de campo, que apontaram para a intensidade da Superliga, com viagens por diversos Estados brasileiros e jogos duas vezes na semana, juntamente com as cobranças dos patrocinadores, dirigentes e treinadores por resultados positivos que classificassem as equipes para os *playoffs*. No caso do Sul-Americano, o campeonato foi confirmado às pressas para duas semanas após o final da Superliga, período para o qual alguns atletas já haviam programado viajar de férias com familiares e amigos, fato que elevou a percepção de esgotamento físico e mental dos atletas e provocou a insatisfação dos mesmos por terem de competir quando deveriam estar em descanso e lazer. Tais registros se constituem em demandas situacionais que podem influenciar na percepção dos atletas e conseqüentemente elevar os indicadores da síndrome. Esse cenário no qual o atleta avalia a prática esportiva como fonte de esgotamento fornece suporte ao modelo cognitivo-afetivo de *burnout* proposto por Smith (1986). De acordo com este modelo, as demandas situacionais constituem o primeiro estágio de desenvolvimento da síndrome e são seguidas pela avaliação cognitiva, a qual terá como conseqüências as respostas fisiológicas (como insônia e fadiga) e comportamentais (como as estratégias de *coping*).

Diferentemente do que aconteceu com o voleibol, o calendário do judô não apresentou uma progressão das exigências competitivas durante a temporada. O Troféu Brasil (M2) representou uma competição de maior exigência física, técnica e psicológica, visto que os vencedores estariam prestigiados junto ao clube e à seleção brasileira, com perspectivas de disputar competições internacionais. Por outro lado, o Campeonato Estadual (M3) representou um nível inferior de exigência em virtude da disparidade entre os atletas investigados no presente estudo e os seus concorrentes. Em seguida, as Seletivas para a formação da equipe olímpica e das seleções de base (M4) voltou a apresentar alta exigência competitiva. Essas flutuações ao longo das exigências competitivas na temporada se refletiram na percepção das variáveis de *burnout* entre os atletas de judô (com exceção da desvalorização esportiva, as demais dimensões e o *burnout* total apresentaram menores escores em M3 do que em M1, M2 e M4), porém tais diferenças não foram

significativas, corroborando o estudo de Wiggins *et al.* (2006), que não encontraram diferenças significativas na percepções de *burnout* ao longo do tempo em atletas universitários de três modalidades coletivas e duas individuais. Estes resultados fornecem mais subsídios ao modelo cognitivo-afetivo de *burnout* (SMITH, 1986), já que a crescente importância das competições leva à maior pressão psicológica.

No geral, estes resultados confirmam parcialmente a hipótese H1 deste estudo, pois não foi confirmada com a modalidade individual. Entretanto, este resultado ainda pode ser devido às características da modalidade, ao menor número amostral ou ainda à organização das competições ao longo do período avaliado.

Em relação às avaliações intragrupo das variáveis de *coping*, foi confirmada a hipótese H2 no grupo geral, de que os escores das estratégias de *coping* sofreriam redução com o transcorrer da temporada apenas para a estratégia confiança/motivação. A redução significativa observada em M4 (Segundo Turno da Superliga e Campeonato Sul-Americano de Clubes para o voleibol e Seletivas para as Seleções Brasileiras Olímpica e de Base para o judô) em relação a M3 (Primeiro Turno da Superliga para o voleibol e Campeonato Estadual para o judô) evidencia o impacto do aumento das cobranças e da responsabilidade por um bom desempenho nas competições realizadas ao final da temporada, visto que se tratam das metas principais dos atletas e de suas comissões técnicas.

Por outro lado, atletas de judô apresentaram elevação de confiança/motivação em M3 (Campeonato Estadual) em comparação a M2 (Trocéu Brasil) e M1 (Pré-Temporada). Uma possível explicação para esses achados diz respeito às características situacionais, pois os atletas participantes do presente estudo eram favoritos ao pódio no Campeonato Estadual e todos alcançaram facilmente suas metas nessa competição, enquanto que no Trocésu Brasil havia maior número de competidores de nível nacional e internacional, o que pode ter influenciado para que somente alguns dos atletas participantes do presente estudo alcançassem suas metas pessoais na competição. Conseqüentemente, com base nestes dados é possível dizer que a percepção de confiança/motivação em atletas de judô influencia o êxito esportivo.

Tanto para as diferenças observadas no grupo geral quanto no grupo judô, a variação do emprego dessa estratégia em diferentes cenários reforça a perspectiva do *coping* como um estado, a partir do modelo transaccional proposto por Lazarus e

Folkman (1984). De acordo com esta perspectiva, o modo como as pessoas reagem às situações de estresse deve ser visto como um processo psicológico que sofre a intervenção de fatores cognitivos, motivacionais e relacionais. Os achados do presente estudo indicam que o emprego da estratégia confiança/motivação por judocas aumenta quando existe uma competição (aumento de M1 para M3). Contudo, isso depende da certeza dos resultados na competição. Quando existe maior certeza como na Competição Estadual, (M3) aumenta o uso desta estratégia, mas quando diminui a certeza como na Competição Nacional (M2) o uso desta estratégia é menor.

Corroborando os achados do presente estudo, os poucos estudos que compararam o uso das estratégias de *coping* durante estágios sucessivos de uma competição esportiva (GAUDREAU; LAPIERRE; BLONDIN, 2001) ou durante diferentes pontos de coleta de dados em longos períodos de tempo (CROCKER; ISAAK, 1997) geraram resultados que sustentam a abordagem do estado, visto que algumas estratégias de *coping* diferiram significativamente ao longo do tempo.

Em relação às demais estratégias de *coping* e aos recursos pessoais de *coping*, não foram encontradas diferenças significativas entre os quatro momentos da temporada tanto para o grupo geral quanto para os atletas de voleibol e judô isoladamente. Para essas variáveis, não foi confirmada a hipótese H2 de que os escores das estratégias de *coping* e dos recursos pessoais de *coping* sofreriam redução com o transcorrer da temporada. Do ponto de vista metodológico, apesar das medianas fornecerem evidências sobre o comportamento dos grupos como um todo, devem ser salientadas as diferenças individuais das experiências de *coping* (GOMES, 2011; LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Esta posição indica que estudos futuros devem ser realizados para investigar a relação entre experiências passadas e uso atual destas estratégias, bem como para compreender os motivos pelos quais os atletas empregam diferentes estratégias de *coping*, ou ainda empregam a mesma estratégia, porém com magnitudes distintas.

Esses resultados apontaram para a predominância de um perfil estável no emprego das estratégias de *coping* ao longo do tempo e das situações, podendo ser interpretados como evidências da existência de estratégias de *coping* consideradas como preferidas de cada atleta, as quais são empregadas ao longo de diferentes situações estressantes. De modo semelhante ao presente estudo, Louvet *et al.*

(2007) não encontraram diferenças significativas na percepções de *coping* ao longo de seis meses em atletas de futebol. Ao verificarem a prevalência da estabilidade no emprego das estratégias ao longo de três competições, os autores reforçaram a caracterização do *coping* como traço.

A revisão sistemática sobre *coping* no esporte desenvolvida por Nicholls e Polman (2007) apontou que, de um total de 64 artigos selecionados, 11 encontraram evidências para a abordagem de traço, dois observaram a coexistência das abordagens de traço e estado, 46 encontraram evidências ou adotaram a abordagem de estado a partir da perspectiva do *coping* como um processo, e sete não indicaram se seus resultados dão suporte teórico para a abordagem de traço ou de estado. Corroborando essa coexistência das abordagens, Louvet *et al.* (2009) observaram que alguns árbitros de futebol apresentaram estabilidade em relação ao *coping*, enquanto outros optaram pela variabilidade no emprego das estratégias. Estudo recente (MCDONOUGH *et al.*, 2013) aponta que ainda não estão claras as razões pelas quais os atletas apresentam consistência (abordagem de traço) ou variabilidade (abordagem de estado) em suas estratégias de *coping*. Os resultados deste estudo também não auxiliam nesta distinção de predominância entre as abordagens de traço e de estado.

Após as análises isoladas das estratégias de *coping* e o *burnout*, será analisada a correlação entre as duas variáveis e assim discutir a última hipótese deste estudo (H3), de que haveria correlação entre as estratégias de *coping* e o *burnout*. No grupo geral, as dimensões de *burnout* reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva e o *burnout* total se correlacionaram de modo inverso a algumas estratégias de *coping* (como confiança/motivação) e aos recursos pessoais de *coping* ao longo da temporada esportiva. Correlação semelhante foi observada em jogadores de voleibol universitário (SCHELLENBERG; GAUDREAU; CROCKER, 2013), mostrando que as estratégias de *coping* interferem na percepção de *burnout*.

Quanto às correlações observadas no grupo geral nos diferentes momentos, percebe-se que na pré-temporada (M1) a exaustão física e emocional, dimensão que melhor explica a síndrome de *burnout* (GARCÉS DE LOS FAYOS, 1999; PIRES; BRANDÃO; SILVA, 2006), e o *burnout* total apresentaram correlações significativas, negativas e moderadas com a estratégia livre de preocupação. Nesse caso, o atleta

que se preocupa exageradamente em relação ao seu desempenho e se importa com o que os outros vão falar quando cometer erros pode se perceber ansioso e interpretar tais situações como ameaçadoras, tornando-se mais propenso à manifestação de *burnout* (WIGGINS; LAI; DEITERS, 2005). Isso ficou evidenciado nos registros do diário de campo referentes à pré-temporada, período das primeiras semanas de treinamentos do novo grupo de atletas, no qual em geral passa a existir uma concorrência interna pelas vagas de titulares nas equipes, sejam elas de voleibol ou de judô, que também possui campeonatos interclubes. Observa-se, portanto, que a exaustão física e emocional pode ser enfrentada através do emprego de estratégias de *coping* voltadas para a redução da preocupação do atleta sobre como outras pessoas avaliam seu desempenho. Por outro lado, a dimensão desvalorização esportiva não apresentou correlações significativas com as variáveis de *coping*. Possivelmente porque ainda era o início da temporada e o nível de desvalorização ainda não havia atingido níveis mais altos.

De modo semelhante à pré-temporada, o primeiro momento competitivo (M2) evidenciou a correlação significativa, negativa e moderada do *burnout* total com a estratégia desempenho sob pressão. A pressão por vitórias aumenta o estresse, e a ausência de resultados positivos pode levar à saturação desencadeadora da síndrome (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2004). Os treinadores consideraram que a pressão dos pais, patrocinadores, dirigentes e do próprio atleta é um dos elementos precursores do *burnout* em tenistas (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2009). Nesse sentido, o atleta que possui a habilidade de enfrentar adequadamente as situações de pressão durante as competições se encontra menos propenso à manifestação das dimensões de *burnout*.

No segundo momento competitivo (M3), a dimensão reduzido senso de realização esportiva e o *burnout* total apresentaram correlações significativas, negativas e moderadas com os recursos pessoais de *coping*. Tais correlações também foram observadas nos demais momentos. Os achados estão em consonância com a revisão sistemática de Goodger *et al.* (2007), que constataram a associação negativa entre *coping* e *burnout* em todos os estudos. Kim, Jang e Yook (2008) afirmam que as estratégias de *coping* estão associadas ao enfrentamento das situações de estresse. Por isso, quando os atletas não conseguem lidar de modo eficaz com tais situações, tornam-se mais expostos ao estresse crônico, que

pode resultar na síndrome de *burnout*. De modo inverso, quando avaliam as situações estressantes de forma mais positiva e empregam recursos de enfrentamento cognitivos e comportamentais, lidam melhor com os fatores que podem gerar um estresse crônico e, conseqüentemente, apresentam uma menor propensão em desenvolver a síndrome (VIEIRA *et al.*, 2013). Desse modo, é possível concluir que as estratégias de *coping* se constituem em elementos importantes na prevenção e controle do *burnout*.

Seguindo na análise das correlações entre *burnout* e *coping* referentes ao grupo geral, foram observadas em M4 correlações significativas, negativas e moderadas das variáveis reduzido senso de realização esportiva, desvalorização esportiva e *burnout* total com a estratégia confiança/motivação. As mesmas correlações foram encontradas nos momentos M2, M3 e M4. Esse resultado diverge do achado obtido por Vieira *et al.* (2013), que não encontraram correlação significativa entre as dimensões de *burnout* e a confiança/motivação em atletas brasileiros de voleibol de praia. No entanto, trata-se uma investigação transversal, cujos dados foram coletados durante uma etapa do Circuito Brasileiro da modalidade. Estas diferenças fortalecem a importância dos estudos longitudinais, que permitem identificar se os sintomas de *burnout* e as estratégias de *coping* apresentam comportamentos diferenciados ao longo do ano, conforme sugerido por Vieira *et al.* (2013). Este estudo, além de ser longitudinal, permitiu a observação das variáveis em momentos distintos de uma temporada, o que parece ser uma situação que reflete mais a realidade e que, conseqüentemente, favorece a compreensão das alterações nas duas variáveis (*burnout* e *coping*), bem como os fatores que influenciam a relação entre ambas.

Os achados do presente estudo corroboram as evidências de que a elevada motivação intrínseca (baseada na força de vontade interior e na autodeterminação pessoal) se relaciona de modo inversamente proporcional ao *burnout*, ou seja, atletas com altos níveis de motivação intrínseca se percebem como competentes e autônomos, tornando-se menos suscetíveis à manifestação da síndrome. Por outro lado, a desmotivação se encontra positivamente associada ao *burnout* (LEMYRE; ROBERTS; STRAY-GUNDERSEN, 2007). Seguindo a mesma análise, Cresswell e Eklund (2005a, 2005b, 2005c) afirmaram existir uma estreita associação entre o surgimento do *burnout* a partir da perda de motivação no atleta, e Raedeke (1997)

observou que a motivação se constituiu em um tema inerente à experiência de *burnout* em atletas, assim como Gould (1996). Portanto, a motivação se destaca como uma estratégia de *coping* que interfere na percepção de *burnout* em atletas de alto rendimento (como neste estudo). Contudo, ainda não é bem conhecida a relação destas duas variáveis em atletas que competem em diferentes níveis e nem suas possíveis influências na manutenção do bem-estar do atleta.

Diferentemente dos achados observados no grupo geral, o grupo voleibol apresentou uma frequência reduzida de correlações negativas e moderadas entre as variáveis de *burnout* e de *coping* em M1, que pode ser explicada pelas características psicossociais da pré-temporada, momento em que os atletas retornam de um período de férias geralmente caracterizado pelo descanso e pela maior convivência com os familiares e amigos, fatores que os auxiliam no recomeço da temporada. Nesse período, como as equipes de voleibol ainda estão em processo de aquisição de condicionamento físico, técnico e tático, bem como novas relações sociais são formadas com a chegada de reforços para o elenco e a comissão técnica, a pressão por desempenho ainda não possui a mesma magnitude dos momentos competitivos. Estas condições favorecem à menor percepção das dimensões de *burnout* e conseqüentemente refletem nas suas correlações com as estratégias de *coping*.

A partir do primeiro período competitivo (M2) houve maior frequência de correlações negativas e moderadas entre as variáveis de *burnout* e *coping*, e a dimensão desvalorização esportiva teve correlação inversa à estratégia lidar com adversidades e aos recursos pessoais de *coping*. Estes resultados evidenciam que o *coping* em geral e a estratégia de lidar com adversidades em particular se constituem em fatores determinantes para que atletas de voleibol de alto rendimento continuem valorizando a vivência esportiva. Em um contexto propício ao estresse e ao *burnout*, torna-se relevante manter o interesse e o envolvimento na prática esportiva.

No segundo momento competitivo (M3), foi observada correlação inversa entre a dimensão reduzido senso de realização esportiva e o *burnout* total com a estratégia lidar com adversidades, característica de momentos competitivos. A falta de habilidade para lidar com um placar adverso, uma lesão, bem como para aceitar começar o jogo no banco de reservas pode elevar o estresse e conseqüentemente

gerar a percepção de *burnout*. Analisando de modo inverso, o confronto com a adversidade pode ser uma efetiva estratégia de *coping* (VIEIRA *et al.*, 2013), pois está relacionada ao *coping* centrado no problema, que consiste na tentativa de resolução de problemas e em não desistir de lutar, bem como em empregar foco no esforço e no trabalho (DIAS; CRUZ; FONSECA, 2009). Portanto, a fuga nos momentos adversos deve ser evitada, pois o enfrentamento dos problemas é a estratégia que tende a apresentar resultados positivos em relação ao controle dos indicadores de *burnout*, em especial durante as principais competições da temporada.

O grupo voleibol também apresentou correlações negativas e moderadas entre as variáveis de *burnout* e a estratégia de *coping* treinabilidade no momento M4. Esta evidência sugere que o apoio social pode ter importante influência na percepção de *burnout* e na assimilação dos treinamentos por parte dos atletas. Esta proposta tem suporte nas observações de DeFreese e Smith (2013), de que a percepção da disponibilidade de apoio é inversamente associada ao *burnout*, conseqüentemente, a percepção de grande disponibilidade de suporte social pode ser útil para a prevenção da síndrome.

Ao analisar os resultados da outra modalidade esportiva, o judô, foi observado que, de modo semelhante à modalidade voleibol, houve uma frequência reduzida de correlações negativas e moderadas entre as variáveis de *burnout* e de *coping* em M1. Portanto, conforme apontado na discussão referente ao grupo voleibol, as características da pré-temporada (recomeçar os treinos após um período de repouso e diversão, pressão reduzida por conta de ausência de competição) podem resultar na verificação de menor número de correlações entre as variáveis de *burnout* e *coping*.

Porém, diferentemente do que ocorreu com o grupo voleibol, foram observadas no grupo judô correlações negativas e moderadas entre as dimensões reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva e a estratégia metas/preparação mental em M2. O mesmo padrão de correlação foi encontrado em M4. Estes dois momentos se referem aos principais períodos competitivos vivenciados pelos judocas na temporada (Trocféu Brasil e Seletivas para as seleções brasileiras de base e olímpica). Esses achados não corroboram o estudo de Vieira *et al.* (2013), que não encontrou correlação das dimensões de *burnout* com a

preparação mental em atletas de vôlei de praia. Por outro lado, estudo envolvendo atletas de modalidades individuais (judô e natação) identificou correlação negativa entre essas variáveis (PIRES; SAMULSKI; COSTA, 2011). Os resultados do presente estudo apontam para a relevância do estabelecimento de metas realistas (PIRES; COSTA; SAMULSKI, 2012; WEINBERG; GOULD, 2008) e da fortaleza mental (GUCCIARDI; GORDON, 2009) para o controle dos indicadores de *burnout* nos períodos das principais competições da temporada de judô. Portanto, atletas conscientes de suas potencialidades e limitações, que se preparam mentalmente para os treinamentos e competições e que possuem planos de ação para gerenciar as situações da luta com as quais podem se deparar estão menos propensos à manifestação dos sintomas da síndrome.

Nos momentos M3 e M4, a dimensão desvalorização esportiva e o *burnout* total se correlacionaram de modo inverso à estratégia treinabilidade, evidenciando que, a partir da segunda metade da temporada, o modo como os atletas de judô assimilam as orientações e críticas da comissão técnica durante os treinamentos e competições está associado às percepções de *burnout*. Com base nestes resultados é possível dizer que estar aberto e disponível para a aprendizagem a partir dos treinamentos, exercitar a habilidade em lidar com as cobranças e evitar considerar as críticas como ofensas pessoais auxiliam a manutenção de índices baixos de percepção de *burnout*.

Após a análise das correlações nos grupos geral, voleibol e judô, os resultados confirmam parcialmente a hipótese H3 deste estudo, pois foi observada a correlação negativa e moderada entre algumas variáveis de *burnout* e *coping* (como, por exemplo, reduzido senso de realização esportiva x confiança/motivação), ao passo que outras variáveis não apresentaram essa correlação (como, por exemplo, dimensões de *burnout* x concentração). O conjunto dos resultados mostra que algumas estratégias de *coping*, como confiar em suas capacidades e estar motivado para o bom desempenho, podem ser úteis no processo de prevenção e controle dos indicadores de *burnout*, conforme discutido anteriormente. Entretanto, outras estratégias, como concentrar-se na tarefa e evitar a distração, apesar de possuírem relevância no desempenho atlético, não influenciam na percepção da síndrome. Esse achado, apesar de não seguir a constatação de DiFiori *et al.* (2014) de que a falta de concentração é uma das consequências do *burnout*, pode ser compreendido

devido à concentração ser uma estratégia voltada predominantemente para o momento da tarefa e conseqüentemente pouco sensível ao componente crônico resultante do estresse a partir interação entre os atletas e demais agentes do contexto esportivo. Estas diferenças quanto à existência de correlações moderadas e inversas podem ser devidas à variação das estratégias de *coping* e das dimensões de *burnout* ao longo da temporada, e então só foram identificadas devido à característica longitudinal deste estudo. Entretanto, esta questão ainda não está bem esclarecida.

Uma limitação deste estudo é o uso de duas técnicas de avaliação de *burnout* e *coping* (instrumentos psicométricos e diário de campo). Outras técnicas de diagnóstico como entrevistas qualitativas e autoconfrontação de imagens poderiam fornecer informações subjetivas sobre as experiências individuais de *burnout* e *coping*, bem como de suas interações, e assim teríamos resultados que talvez explicassem mais detalhadamente o fenômeno investigado. Apesar disto, ambos os instrumentos psicométricos utilizados no presente estudo são validados e são utilizados em estudos da área, apresentando resultados consistentes.

Esse estudo longitudinal proporciona o retrato dos diferentes padrões de mudança e estabilidade da síndrome de *burnout* e das estratégias de *coping* em atletas de alto rendimento. Por exemplo, os resultados encontrados nos momentos específicos avaliados ilustram os benefícios de se obter os dados em momentos-chave da temporada ao invés de depender de medidas nas quais os atletas avaliam em apenas um momento e de modo genérico como eles percebem as dimensões de *burnout* e empregam as estratégias de *coping* ao longo de uma temporada (TODD *et al.*, 2004). A detecção de diferenças nas percepções de *burnout* e *coping* com o avanço da temporada e as correlações observadas entre as dimensões de *burnout* e *coping* são indicativos de que o delineamento metodológico utilizado respondeu às perguntas propostas pelo estudo, bem como apontam para a eficácia dos instrumentos em aferir os construtos investigados.

Mesmo considerando que este estudo é uma pesquisa básica, seus resultados podem dar indícios para a atuação dos profissionais que trabalham com esporte. Na perspectiva prática, o aumento significativo das percepções de *burnout* em atletas com o avanço da temporada indica que tanto os atletas quanto seus técnicos devem estar cientes das exigências do esporte e da possibilidade de

surgimento de sintomas de *burnout* na segunda metade da temporada, ou mais especificamente, quando existe uma progressão da importância das competições. Desse modo, o desenvolvimento de intervenções de treinamento das estratégias de *coping* mostrou efeito positivo em atletas ao incrementar a percepção de desempenho (REEVES; NICHOLLS; MCKENNA, 2011) e pode representar uma iniciativa gratificante para aqueles interessados em promover o bem-estar do atleta através da prevenção e tratamento do *burnout*. Os resultados do presente estudo sugerem que estratégias de enfrentamento como a confiança e a motivação são as principais para evitar o *burnout*. Além disso, os resultados também deixaram indicativos para a investigação da percepção da síndrome em atletas de diferentes níveis de experiência e de como as estratégias de *coping* variam ao longo da temporada, levando em consideração as especificidades da organização das competições e das modalidades esportivas.

Este estudo se concentrou apenas no voleibol e no judô, mas a investigação longitudinal na área de *burnout* e *coping* pode ser expandida para outros esportes. Entretanto, estes resultados podem ser considerados ao analisar modalidades esportivas coletivas e individuais, e ainda com calendários de competições semelhantes. Estudos futuros devem dar prosseguimento ao monitoramento dos indicadores de *burnout* e *coping* em atletas tendo em conta fatores como as possíveis diferenças entre sexos (homens *versus* mulheres) e níveis competitivos (profissionais *versus* amadores).

6 CONCLUSÕES

Este estudo investigou os indicadores da síndrome de *burnout* e das estratégias de *coping* em atletas de alto rendimento ao longo de uma temporada, bem como as correlações entre as variáveis de *burnout* e *coping*. Participaram do experimento atletas de uma modalidade coletiva e uma individual, voleibol e judô, respectivamente. Os resultados encontrados permitem concluir que:

- ✓ A percepção da síndrome de *burnout* no grupo geral e no grupo de atletas de voleibol foi maior no final da temporada em comparação com a pré-temporada. Entretanto, não foram observadas diferenças entre as percepções de *burnout* ao longo da temporada nos atletas de judô;
- ✓ O emprego da estratégia de *coping* confiança/motivação no grupo geral reduziu no final da temporada em comparação com o momento competitivo anterior. Por outro lado, os atletas de judô apresentaram uma elevação dessa variável no Campeonato Estadual em comparação com o Troféu Brasil e a Pré-Temporada. Diferentemente dos grupos geral e judô, o grupo voleibol não apresentou diferenças significativas para as variáveis de *coping* ao longo da temporada;
- ✓ Foram observadas correlações negativas e moderadas entre variáveis de *burnout* e variáveis de *coping*. Dentre essas correlações, as que mais mostraram relação foram a dimensão reduzido senso de realização esportiva e o *burnout* total com a estratégia de *coping* confiança/motivação.

REFERÊNCIAS

- ANSHEL, M. H. Toward Validation of a Model for Coping With Acute Stress in Sport. **International Journal of Sport Psychology**, v. 21, n. 1, p. 58-83, 1990.
- ANSHEL, M. H.; KAISSIDIS, A. N. Coping style and situational appraisals as predictions of *coping* strategies following stressful event in sport as a function of gender and skill level. **British Journal of Psychology**, v. 88, n. 2, p. 263-276, 1997.
- BEBETSOS, E.; ANTONIOU, P. Psychological Skills of Greek Badminton Athletes. **Perceptual and Motor Skills**, v. 97, n. 3f, p. 1289-1296, 2003.
- BEMFICA *et al.* Efeito da temporada sobre a percepção da síndrome de *burnout* por atletas de futebol profissional. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, n. 4, p. 142-150, 2013.
- BOCK, A. M. Formação do Psicólogo: um debate a partir do significado do fenômeno psicológico. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 17, n. 2, p. 37-42, 1997.
- BONETE, E.; SUAY, F. Conceptos Básicos y Terminología del Sobreentrenamiento. Em: SUAY, F. (Org.). **El Síndrome de Sobreentrenamiento: una visión desde la Psicobiología del Deporte**. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2003. p. 15-38.
- BRANDÃO, M. R. F. **Fatores de Stress em Jogadores de Futebol Profissional**. Tese de Doutorado. Campinas-SP: Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), 2000.
- BILLINGS, A.; MOOS, R. The Role of Coping Responses and Social Resources in Attenuating the Stress of Life Events. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 4, n. 2, p. 139-157, 1981.
- CACCESE, T. M.; MAYERBERG, C. K. Gender differences in perceived burnout of college coaches. **Journal of Sport Psychology**, v. 6, n. 3, p. 279-288, 1984.
- CARLOTTO, M.; CÂMARA, S. Síndrome de *Burnout* e estratégias de enfrentamento em professores de escolas públicas e privadas. **Psicologia da Educação**, v. 26, p. 29-46, 2008.
- CHALMERS, A. F. **A Fabricação Científica**. São Paulo: Editora da UNESP, 1994.
- CHALMERS, A. F. **O que é Ciência Afinal?** São Paulo: Brasiliense, 1993.
- CHIMINAZZO, J. G. C.; MONTAGNER, P. C. Síndrome de *Burnout* e Esporte: a visão dos técnicos de tênis de campo. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 20, n. 2, p. 217-223, 2009.
- CHIMINAZZO, J. G. C.; MONTAGNER, P. C. Treinamento Esportivo e *Burnout*: reflexões teóricas. **Lecturas: revista digital de educación física y deportes**, ano 10, n.

78, 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd78/burnout.htm>>. Acesso em: 24 ago. 2011.

COAKLEY, J. J. Burnout among adolescent athletes: a personal failure or social problem? **Sociology of Sport Journal**, v. 9, n. 3, p. 271-285, 1992.

COAKLEY, J. J. From the Outside in: burnout as an organizational issue. **Journal of Intercollegiate Sport**, v. 2, p. 35-41, 2009.

COHN, P. J. An Exploratory Study on Sources of Stress and Athlete Burnout in Youth Golf. **The Sport Psychologist**, v. 4, n. 2, p. 95-106, 1990.

COIMBRA, D. R. **Processo de Validação do Questionário “Athletic Coping Skills Inventory” para a Língua Portuguesa do Brasil**. Dissertação de Mestrado. Juiz de Fora-MG: Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), 2011.

COIMBRA, D. R. *et al.* Habilidades Psicológicas de *Coping* em Atletas Brasileiros. **Motricidade**, v. 9, n. 1, p. 94-105, 2013.

COMPAS, B. E. *et al.* Coping with Stress during Childhood and Adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. **Psychological Bulletin**, v. 127, n. 1, p. 87-127, 2001.

CRAMER, P. Defense Mechanisms in Psychology Today: further processes for adaptation. **American Psychologist**, v. 55, n. 6, p. 637-646, 2000.

CRESSWELL, S. L.; EKLUND, R. C. Changes in Athlete Burnout and Motivation over a 12-Week League Tournament. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 37, n. 11, p. 1957-1966, 2005a.

CRESSWELL, S. L.; EKLUND, R. C. Motivation and Burnout among Top Amateur Rugby Players. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 37, n. 3, p. 469-477, 2005b.

CRESSWELL, S. L.; EKLUND, R. C. Motivation and Burnout in Professional Rugby Players. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 76, n. 3, p. 370-376, 2005c.

CRESSWELL, S. L.; EKLUND, R. C. Changes in Athlete Burnout Over a Thirty-Week “Rugby Year”. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 9, p. 125-134, 2006a.

CRESSWELL, S. L.; EKLUND, R. C. The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: A multi-trait/multi-method analysis. **Journal of Sports Sciences**, v. 24, n. 2, p. 209-220, 2006b.

CROCKER, P.; ISAAK, K. Coping during competitions and training sessions: Are youth swimmers consistent? **International Journal of Sport Psychology**, v. 28, p. 355-369, 1997.

CROCKER, P.; KOWALSKI, K.; GRAHAM, T. Measurement of Coping Strategies in Sport. Em: DUDA, J. (Org.). **Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement**. Morgantown: Fitness Information Technology, 1998. p. 149-161.

DANCEY, C. P.; REIDY, J. **Estatística sem matemática para a psicologia**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

DEFREESE, J.; SMITH, A. Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 14, p. 258-265, 2013.

DIAS, C.; CRUZ, J.; FONSECA, A. Emoções, stress, ansiedade e *coping*: estudo qualitativo com atletas de elite. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 9, n. 1, p. 9-23, 2009.

DIEHL, R.; MARASCHIN, C.; TITTONI, J. Ferramentas para uma Psicologia Social. **Psicologia em Estudo**, v. 11, n. 2, p. 407-415, 2006.

DIFIORI, J. *et al.* Overuse Injuries and Burnout in Youth Sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. **Clinical Journal of Sport Medicine**, v. 24, n. 1, p. 3-20, 2014.

EKMAN, P.; CAMPOS, J. Richard Stanley Lazarus (1922-2002). **American Psychologist**, v. 58, n. 9, p. 756-757, 2003.

EMERSON, R. M. Social Exchange Theory. **Annual Review of Sociology**, v. 35, n. 2, p. 335-362, 1976.

FENDER, L. K. Athlete Burnout: potential for research and intervention strategies. **The Sport Psychologist**, v. 3, n. 1, p. 63-71, 1989.

FOLKMAN, S. Personal Control and Stress and Coping Processes: a theoretical analysis. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 46, n. 4, p. 839-852, 1984.

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. **Journal of Health and Social Behaviour**, v. 21, n. 3, p. 219-239, 1980.

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. The Relationship between Coping and Emotion: implications for theory and research. **Social Science and Medicine**, v. 26, n. 3, p. 309-371, 1988.

FOLKMAN, S.; MOSKOWITZ, J. T. Coping: pitfalls and promise. **Annual Review of Psychology**, v. 55, p. 745-774, 2004.

FREITAS, D. *et al.* Efeitos do Treinamento sobre Variáveis Psicofisiológicas na Pré-Temporada de Futebol. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 1, p. 26-31, 2014.

FREUDENBERGER, H. J. Staff Burnout. **Journal of Social Issues**, v. 30, n. 1, p. 159-166, 1974.

FREUDENBERGER, H. J. The staff burn-out syndrome in alternative institutions. **Psychotherapy: theory, research and practice**, v. 12, n. 1, p. 73-82, 1975.

GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J. **Burnout en deportistas**: un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome. Tese de Doutorado. Murcia: Universidad de Murcia, 1999.

GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J.; CANTON, E. El Cese de la Motivación: El Síndrome del *Burnout* en Deportistas. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 7-8, p. 147-154, 1995.

GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J.; MEDINA, G. Principios Básicos a Aplicar en el Desarrollo de Programas de Intervención y Prevención en Deportistas con el Síndrome de *Burnout*. Propuestas desde una Perspectiva Transnacional. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 11, n. 2, p. 259-267, 2002.

GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J.; VIVES BENEDICTO, L. *Burnout* y Abandono del Deportista de Alto Rendimiento. In: ROFFÉ, M.; UCHA, F. G. (Orgs.). **Alto Rendimiento, Psicología y Deporte**: tendencias actuales. Buenos Aires: Lugar Editorial, 2005. p. 161-173.

GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J.; VIVES BENEDICTO, L. Variables Motivacionales y Emocionales Implicadas en el Síndrome de *Burnout* en el Contexto Deportivo. **Revista Electrónica de Motivación y Emoción**, v. 5, n. 11-12, 2002. Disponível em: <http://reme.uji.es>. Acesso em: 31 maio 2004.

GAUDREAU, P.; ALI, M.; MARIVAIN, T. Factor structure of the Coping Inventory for Competitive Sport with a sample of participants at the 2001 New York Marathon. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 6, n. 3, p. 271-288, 2005.

GAUDREAU, P.; LAPIERRE, A.; BLONDIN, J. Coping at three phases of a competition: Comparison between pre-competitive, competitive, and post-competitive utilization of the same strategy. **International Journal of Sport Psychology**, v. 32, p. 369-385, 2001.

GIMENO, E. C. Sobreentrenamiento, *Burnout* e Motivación en el Deporte. In: SUAY, F. (Org.). **El Síndrome de Sobreentrenamiento**: una visión desde la Psicobiología del Deporte. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2003. p. 39-55.

GLEESON, M. Biochemical and Immunological Markers of Overtraining. **Journal of Sports Science and Medicine (Electronic)**, v. 1, n. 2, p. 31-41, 2002. Disponível em: http://www.jssm.org/vol1/n2/1/2_1.htm. Acesso em: 30 mar. 2005.

GOMES, R. Adaptação Humana em Contextos Desportivos: contributos da teoria para a avaliação psicológica. **Avaliação Psicológica**, v. 10, n. 1, p. 13-24, 2011.

GOODGER, K. *et al.* Burnout in Sport: a systematic review. **The Sport Psychologist**, v. 21, p. 127-151, 2007.

GOULD, D.; DIEFFENBACH, K. Overtraining, Underrecovery, and Burnout in Sport. Em: KELLMANN, M. (Org.). **Enhancing Recovery: preventing underperformance in athletes**. Champaign: Human Kinetics, 2002. p. 25-35.

GOULD, D. *et al.* Burnout in Competitive Junior Tennis Players: I. A Quantitative Psychological Assessment. **The Sport Psychologist**, v. 10, n. 4, p. 322-340, 1996a.

GOULD, D. *et al.* Burnout in Competitive Junior Tennis Players: II. Qualitative Content Analysis and Case Studies. **The Sport Psychologist**, v. 10, n. 4, p. 341-366, 1996b.

GOULD, D. Personal Motivation Gone Awry: burnout in competitive athletes. **Quest**, v. 48, p. 275-289, 1996.

GOULD, D.; WHITLEY, M. A. Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. **Journal of Intercollegiate Sport**, v. 25, n. 1, p. 16-30, 2009.

GOULDBERGER, L.; BREZITZ, S. **Handbook of Stress: theoretical and clinical aspects**. New York: The Free Press, 1982.

GOYEN, M.; ANSHEL, M. Sources of Acute Competitive Stress and Use of Coping Strategies as a Function of Age and Gender. **Journal of Applied Developmental Psychology**, v. 19, n. 3, p. 469-486, 1998.

GUCCIARDI, D.; GORDON, S. Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). **Journal of Sports Sciences**, v. 27, n. 12, p. 1293-1310, 2009.

GUSTAFSSON, H. *et al.* Prevalence of Burnout in Competitive Adolescent Athletes. **The Sport Psychologist**, v. 21, n. 1, p. 21-27, 2007.

HERNÁNDEZ, Z.; OLMEDO, C.; IBÁÑEZ, I. Estar Quemado (*Burnout*) y su Relación con el Afrontamiento. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, v. 4, n. 2, p. 323-336, 2004.

HILL, A. P.; APPLETON, P. R. The predictive ability of the frequency of perfectionistic cognitions, self-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism in relation to symptoms of burnout in youth rugby players. **Journal of Sport Sciences**, v. 29, n. 7, p. 695-703, 2011.

HILL, A. P. *et al.* Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: the mediating influence of unconditional self-acceptance. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 9, p. 630-644, 2008.

HILL, A. P. *et al.* Perfectionism and Burnout in Canoe Polo and Kayak Slalom Athletes: The Mediating Influence of Validation and Growth-Seeking. **The Sport Psychologist**, v. 24, p. 16-34, 2010.

HILL, A. P.; HALL, H. K.; APPLETON, P. R. Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: the mediating role of coping tendencies. **Anxiety, Stress & Coping**, v. 23, n. 4, p. 415-430, 2010.

HODGE, K.; LONSDALE, C.; NG, J. Y. Burnout in elite rugby: relationships with basic psychological needs fulfillment. **Journal of Sport Sciences**, v. 26, n. 8, p. 835-844, 2008.

HOUKES, I. *et al.* Development of burnout over time and the causal order of the three dimensions of burnout among male and female GPs. A three-wave panel study. **BMC Public Health**, v. 11, n. 240, p. 1-13, 2011.

ISSURIN, V. B. New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. **Sports Medicine**, v. 40, n. 3, p. 189-206, 2010.

KIM, B.; JANG, K.; YOON, D. The Effects of Korean National Fencing Players of Training in the Strategy of Coping with Acute Stress. **International Journal of Applied Sports Sciences**, v. 20, n. 2, p. 96-128, 2008.

KRISTIANSEN, E.; ROBERTS, G. C. Young Elite Athletes and Social Support: coping with competitive and organizational stress in "Olympic" competition. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, v. 20, n. 4, p. 686-695, 2010.

KROHNE, H.; HINDEL, C. Trait Anxiety, State Anxiety, and Coping Behavior as Predictors of Athletic Performance. **Anxiety Research**, v. 1, p. 225-234, 1988.

LAI, C., WIGGINS, M. S. Burnout Perceptions Over Time in NCAA Division I Soccer Players. **International Sports Journal**, v. 7, n. 2, p. 120-127, 2003.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress Appraisal and Coping**. New York: Springer, 1984.

LAZARUS, R. S. How emotions influence performance in competitive sports. **The Sport Psychologist**, v. 14, p. 229-252, 2000.

LEE, R. T.; ASHFORTH, B. E. On the meaning of Maslach's three dimensions of burnout. **Journal of Applied Psychology**, v. 75, n. 6, p. 743-747, 1990.

LEITER, M. Coping Patterns as Predictors of Burnout: the function of control and escapist coping patterns. **Journal of Organizational Behavior**, v. 12, p. 123-144, 1991.

LEMYRE, P. N.; HALL, H. K.; ROBERTS, G. C. A social cognitive approach to burnout in elite athletes. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, v. 18, n. 221-234, 2008.

LEMYRE, P. N.; ROBERTS, G. C.; STRAY-GUNDERSEN, J. Motivation, Overtraining, and Burnout: can self-determined motivation predict overtraining and

burnout in elite athletes? **European Journal of Sport Sciences**, v. 7, n. 2, p. 115-126, 2007.

LEVY, A.; NICHOLLS, A.; POLMAN, R. Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, v. 21, p. 721-729, 2011.

LIMA, F. V.; SAMULSKI, D. M.; VILANI, L. H. Estratégias não sistemáticas de “coping” em situações críticas de jogo no tênis de mesa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 18, n. 4, p. 363-375, 2004.

LOUVET, B. *et al.* Longitudinal Patterns of Stability and Change in Coping Across Three Competitions: A Latent Class Growth Analysis. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 29, p. 100-117, 2007.

LOUVET, B. *et al.* Revisiting the changing and stable properties of coping utilization using latent class growth analysis: A longitudinal investigation with soccer referees. **Psychology of Sport & Exercise**, v. 10, p. 124-135, 2009.

MASLACH, C. Entendendo o *Burnout*. In: ROSSI, A. M.; SAUTER, S. L. (Orgs.). **Stress e Qualidade de Vida no Trabalho**. São Paulo: Atlas, 2005, p. 41-55.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The Measurement of Experienced Burnout. **Journal of Occupational Behaviour**, v. 2, p. 99-113, 1981.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job Burnout. **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 397-422, 2001.

McCANN, S. Overtraining and Burnout. Em: MURPHY, S (Org.). **Sport Psychology Interventions**. Champaign: Human Kinetics, 1995. p. 347-368.

McGRATH, J. E. **Social and Psychological Factors in Stress**. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1970.

McDONOUGH, M. *et al.* Stress and Coping Among Adolescents Across a Competitive Swim Season. **The Sport Psychologist**, v. 27, p. 143-155, 2013.

MIOT, H. A. Tamanho da Amostra em Estudos Clínicos e Experimentais. **Jornal Vascular Brasileiro**, v. 10, n. 4, p. 275-278, 2011.

NICHOLLS, A. R. *et al.* Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition. **European Journal of Sport Science**, v. 9, n. 5, p. 285-293, 2009.

NICHOLLS, A. R.; POLMAN, R. C. Coping in Sport: a systematic review. **Journal of Sport Sciences**, v. 25, n. 1, p. 11-31, 2007.

NITSCH, J.R. Ecological approaches to sport activity: a commentary from an action-theoretical point of view. **International Journal of Sport Psychology**, v. 40, p. 152-176, 2009.

PIRES, D. A.; BRANDÃO, M. R.; MACHADO, A. A. A Síndrome de *Burnout* no Esporte. **Motriz**, v. 11, n. 3, p. 147-153, 2005.

PIRES, D. A.; BRANDÃO, M. R.; SILVA, C. B. Validação do Questionário de *Burnout* para Atletas. **Revista da Educação Física / UEM**, v. 17, n. 1, p. 27-36, 2006.

PIRES, D. A.; COSTA, V. T.; SAMULSKI, D. M. Prevenção e Controle do Estresse, *Overtraining* e *Burnout* no Esporte. **Revista Avances de la Psicología Del Deporte en Iberoamérica**, v. 1, n. 1, p. 41-55, 2012.

PIRES, D. A. *et al.* A Síndrome de *Burnout* no Esporte Brasileiro. **Revista da Educação Física / UEM**, v.23, n. 1, p. 131-139, 2012.

PIRES, D. A. Manifestações de *Burnout* na Natação. Seminário Final do Programa de Iniciação Científica da Universidade do Estado do Pará. **Anais...** Belém-PA, 2003. p. 11, 2003.

PIRES, D. A.; PUREZA, D. Y.; BRANDÃO, M. R. F. Níveis da Síndrome de *Burnout* em Atletas de Voleibol do Estado do Pará. I Congresso de Ciências do Esporte da Região Norte e II Seminário de Estudos do Lazer. **Anais ...** Macapá-AP, 2006. p. 210-211.

PIRES, D. A.; SAMULSKI, D. M.; COSTA, V. T. Indicadores de *burnout* e das estratégias de *coping* em atletas de judô e natação. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 4, n. 1, p. 15-31, 2011.

PIRES, D. A.; SOUZA, I. N.; CRUZ, H. R. Indicadores da Síndrome de *Burnout* e suas Subescalas em Atletas de Basquetebol dos Sexos Masculino e Feminino da Seleção Municipal de Castanhal-PA. **Corpoconsciência**, v. 14, n. 1, p. 35-48, 2010.

PIRES, D. A. **Validação do Questionário de *Burnout* para Atletas**. Dissertação de Mestrado. São Paulo-SP: Universidade São Judas Tadeu (USJT), 2006.

POCINHO, M; CAPELO, M. Vulnerabilidade ao stress, estratégias de coping e autoeficácia em professores portugueses. **Educação e Pesquisa**, v.35, n.2, p. 351-367, 2009.

RAEDEKE, T. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 19, n. 4, p. 396-417, 1997.

RAEDEKE, T.; SMITH, A. Coping Resources and Athlete Burnout: an examination of stress mediated and moderation hypotheses. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 26, n. 4, p. 525-541, 2004.

RAEDEKE, T.; SMITH, A. Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 23, n. 4, p. 281-306, 2001.

REEVES, C.; NICHOLLS, A.; MCKENNA, J. The effects of a coping intervention on *coping* self-efficacy, *coping* effectiveness, and subjective performance among adolescent soccer players. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 9, n. 2, p. 126-142, 2011.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

SAMULSKI, D.; CHAGAS, M.; NITSCH, J. **Stress**. Belo Horizonte: Costa e Cupertino, 1996.

SAMULSKI, D.; SIMOLA, R.; PRADO, L. Monitoramento e Prevenção do *Overtraining*. In: SAMULSKI, D.; MENZEL, H.; PRADO, L. (Orgs.). **Treinamento Esportivo**. Barueri-SP: Manole, 2013. p. 285-297.

SAVÓIA, M. G.; SANTANA, P. R.; MEJIAS, N. P. Adaptação do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus para o Português. **Psicologia USP**, v.7, n.1/2, p.183-201, 1996.

SCHELLENBERG, B. J.; GAUDREAU, P.; CROCKER, P. R. Passion and Coping: Relationships with Burnout and Goal Attainment in Collegiate Volleyball Players. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 35, p. 270-280, 2013.

SCHMIDT, G. W.; STEIN, G. L. Sport commitment: a model integrating enjoyment, dropout and burnout. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 13, n. 3, p. 254-265, 1991.

SILVA, J. M. An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. **Applied Sport Psychology**, v. 2, p. 5-20, 1990.

SMITH, R. *et al.* Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 17, n. 4, p. 379-398, 1995.

SMITH, R. E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. **Journal of Sport Psychology**, v. 8, p. 36-50, 1986.

SOUZA, W. C.; SILVA, A. M. A influência de fatores de personalidade e de organização do trabalho no *burnout* em profissionais de saúde. **Revista Estudos de Psicologia**, v. 19, n. 1, p. 37-48, 2002.

TAMAYO, M. R. *Burnout*. Implicações das fontes organizacionais de desajuste indivíduo-trabalho em profissionais da Enfermagem. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 22, n. 3, p. 474-482, 2009.

TAMAYO, M. R.; TRÓCCOLI, B. T. Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de *coping* no trabalho. **Estudos de Psicologia**, v. 7, n. 1, p. 37-46, 2002.

TAMMINEN, K. A.; HOLT, N. L. Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 13, n. 1, p. 69-79, 2012.

TARIS, T. *et al.* Are there causal relationships between the dimensions of the Maslach Burnout Inventory? A review and two longitudinal tests. **Work and Stress**, v. 19, n. 3, p. 238-255, 2005.

TODD, M. *et al.* Do we know how we cope? Relating daily coping reports to global and time-limited retrospective assessments. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 86, p. 310-319, 2004.

TRIGO, T.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Burnout syndrome and psychiatric disorders. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007.

VIEIRA, L. F. *et al.* Análise da síndrome de "burnout" e das estratégias de "coping" em atletas brasileiros de vôlei de praia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, n. 2, p. 269-276, 2013.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WIGGINS, M. *et al.* Multidimensional Comparison of Anxiety and Burnout Over Time. **Perceptual and Motor Skills**, v. 102, p. 788-790, 2006.

WIGGINS, M.; LAI, C.; DEITERS, J. Anxiety and burnout in female collegiate ice hockey and soccer athletes. **Perceptual and Motor Skills**, v. 101, p. 519-524, 2005.

WU, S. *et al.* Relationship Between Burnout and Occupational Stress among Nurses in China. **Journal of Advanced Nursing**, v. 59, n. 3, p. 233-239, 2007.

ZAUTRA, A. J.; WRABETZ, A. B. Coping Success and its Relationship to Psychological Distress for Older Adults. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 61, n. 5, p. 801-810, 1991.

APÊNDICE A- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Comitê de Ética em Pesquisa
Av. Antônio Carlos, 6627 - Campus Pampulha
Unidade Administrativa II – 2º andar – sala: 2005
Belo Horizonte – CEP: 31270-901

Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada “ESTUDO LONGITUDINAL DA SÍNDROME DE *BURNOUT* E DAS ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ATLETAS BRASILEIROS DE ALTO RENDIMENTO”.

Objetivo da Pesquisa:

Essa pesquisa tem como objetivo observar como se comporta a relação entre a síndrome de *burnout* e as estratégias de *coping* em atletas de modalidades coletivas e individuais durante uma temporada esportiva.

Coleta de Dados:

Será realizada através do preenchimento de uma ficha de identificação da amostra e dois instrumentos psicométricos: (a) Questionário de *Burnout* para Atletas (QBA), que avalia a frequência de sentimentos relativos à síndrome de *burnout*; e (b) Inventário Esportivo das Aptidões de *Coping*, cuja finalidade consiste em identificar pensamentos e ações que as pessoas utilizam para lidar com demandas internas ou externas de um evento estressante específico

Possíveis benefícios e riscos:

Benefícios: Os atletas e as equipes serão beneficiados uma vez que os resultados das pesquisas propiciarão aos envolvidos com o esporte um melhor conhecimento da percepção de seus estresses, como eles atingem o atleta durante a temporada e quais são as estratégias empregadas para enfrentar a exaustão. O *burnout* é uma resposta ao estresse crônico, e o entendimento sobre a síndrome e suas estratégias de *coping* ajudará na obtenção e manutenção da saúde e qualidade de vida dos atletas e, conseqüentemente, na melhoria do desempenho esportivo.

Riscos: A aplicação de instrumentos psicométricos apresenta riscos mínimos para a integridade física e psicológica dos voluntários. É importante observar que esta aplicação será realizada em quatro momentos e que não há despesas pessoais para o participante e também não há compensação financeira relacionada à sua participação.

Informações adicionais:

Caso você concorde em ser voluntário desse estudo, é importante salientar que você dispõe de total liberdade para esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir antes, durante e depois da pesquisa, procurando o pesquisador, o doutorando Daniel Alvarez Pires, no endereço eletrônico danielpires@ufpa.br e pelos telefones (0xx31) xxxx-xxxx, ou por meio do Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG – COEP, no endereço Av. Antônio Carlos, 6627, Unidade Administrativa II, 2º andar – Sala 2005, CEP 31270-901 – Belo Horizonte/MG ou pelo telefone (0xx31) xxxx-xxxx ou e-mail coep@prpq.ufmg.br. Todos estão livres para recusar a participação na

pesquisa, sem penalidades ou constrangimento. Todos os dados e a identidade dos voluntários serão mantidos em sigilo. Somente o pesquisador responsável e a equipe envolvida no projeto terão acesso às informações que serão utilizadas apenas para fins de pesquisa e publicação.

Não haverá qualquer forma de remuneração financeira para os voluntários. Todas as despesas relacionadas com este estudo serão de responsabilidade do Laboratório de Psicologia do Esporte – LAPES, da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais e do próprio pesquisador.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, voluntariamente, aceito participar da pesquisa intitulada “ESTUDO LONGITUDINAL DA SÍNDROME DE *BURNOUT* E DAS ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ATLETAS BRASILEIROS DE ALTO RENDIMENTO”, a ser realizada pelo aluno Daniel Alvarez Pires, do Doutorado em Ciências do Esporte da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais. Estou ciente das informações contidas no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Portanto, concordo com o que foi acima citado e dou o meu consentimento.

Assinatura do Voluntário

Assinatura do Pesquisador Responsável (Orientador)

Assinatura do Pesquisador (Doutorando)

Local e data

APÊNDICE B – Questionário de *Burnout* para Atletas (QBA)

Por favor, leia cada frase cuidadosamente e decida se você já se sentiu dessa maneira em relação à sua participação esportiva atual. A sua participação esportiva atual inclui todos os treinamentos que você completou durante essa temporada. Por favor, indique quantas vezes você tem tido esse sentimento ou pensamento nessa temporada circulando um número de 1 a 5, onde 1 significa “eu quase nunca me sinto assim” e 5 significa “eu me sinto assim a maior parte do tempo”. Não há respostas certas ou erradas, então, por favor, responda cada questão da forma mais honesta possível. Por gentileza, certifique-se de que tenha respondido todos os itens. Caso você tenha alguma dúvida, sinta-se à vontade para perguntar.

	Quase nunca	Rara mente	Algumas vezes	Frequente mente	Quase sempre
<u>Quantas vezes você se sente assim?</u>					
1. Eu estou realizando muitas coisas que valem a pena no esporte	1	2	3	4	5
2. Eu me sinto tão cansado dos meus treinamentos que eu tenho problemas para encontrar energia para fazer outras coisas	1	2	3	4	5
3. O esforço que eu gasto praticando esporte poderia ser mais bem gasto fazendo outras coisas	1	2	3	4	5
4. Eu me sinto extremamente cansado com a minha participação no esporte	1	2	3	4	5
5. Eu não estou alcançando muito no esporte	1	2	3	4	5
6. Eu não me preocupo tanto em relação à minha performance esportiva quanto antes	1	2	3	4	5
7. Eu não estou desempenhando todo meu potencial no esporte	1	2	3	4	5
8. Eu me sinto “destruído” pelo esporte	1	2	3	4	5
9. Eu não estou tão interessado no esporte como eu costumava estar	1	2	3	4	5
10. Eu me sinto fisicamente exausto pelo esporte	1	2	3	4	5
11. Eu me sinto menos preocupado em ser bem-sucedido no esporte do que antes	1	2	3	4	5
12. Eu estou exausto pelas demandas mentais e físicas do esporte	1	2	3	4	5
13. Parece que, não importa o que eu faça, eu não me desempenho tão bem quanto eu poderia	1	2	3	4	5
14. Eu me sinto bem-sucedido no esporte	1	2	3	4	5
15. Eu tenho sentimentos negativos em relação ao esporte	1	2	3	4	5

APÊNDICE C - Ficha de Identificação da Amostra



EEFFTO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO
FÍSICA, FISIOTERAPIA E
TERAPIA OCUPACIONAL



- Preencha a ficha de identificação sobre sua experiência esportiva.
- Somente preencha essa ficha se você já assinou o TCLE.
- **NOME:** _____
- **GRAU DE ESCOLARIDADE:** _____
- **ENDEREÇO:** _____
- **E-MAIL:** _____

Por favor, responda as questões abaixo nos espaços em branco.

- 1. Data de nascimento: _____ / _____ / _____
- 2. Sexo: Masculino / Feminino
- 3. Com quantos anos você iniciou nesta modalidade? _____ anos.
- 4. Tempo de prática como atleta federado: _____ anos.
- 5. Fase atual do treinamento: _____
- 6. Qual é a sua principal conquista como atleta? _____

Assinatura do voluntário: _____

Assinatura do pesquisador responsável: _____

Local: _____

Data: _____

ANEXO A – *Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28BR)*

Os itens abaixo se referem às indicações que os atletas descrevem suas experiências de enfrentamento. Por favor, leia cada frase cuidadosamente e tente recordar **com que frequência você experimenta a mesma coisa** tão exatamente quanto possível. Não há nenhuma resposta certa ou errada. Não gaste muito tempo em cada item. Confira se deixou de marcar alguma questão.

0 = quase nunca; 1 = às vezes; 2 = frequentemente; e 3 = quase sempre

1	Diariamente ou semanalmente eu estabeleço metas muito específicas que me guiam no que fazer.	0	1	2	3
2	Eu tiro o maior proveito dos meus talentos e habilidades.	0	1	2	3
3	Quando o treinador ou técnico me diz como corrigir um erro que eu tenha cometido eu tenho tendência a ficar aborrecido/incomodado.	0	1	2	3
4	Quando estou praticando esportes, eu consigo focar minha atenção e bloquear distrações.	0	1	2	3
5	Eu permaneço positivo e entusiasmado durante a competição, não importa quão ruim a situação esteja.	0	1	2	3
6	Minha tendência é competir melhor sob pressão, pois eu penso mais claramente.	0	1	2	3
7	Eu me preocupo um pouco sobre o que as pessoas pensam sobre o meu desempenho.	0	1	2	3
8	Tenho tendência a fazer muitos planos sobre como atingir minhas metas.	0	1	2	3
9	Eu sinto confiante de que irei competir bem.	0	1	2	3
10	Quando um técnico ou treinador me critica, eu fico aborrecido/incomodado ao invés de me sentir ajudado.	0	1	2	3
11	É fácil me manter concentrado em uma tarefa mesmo quando estou assistindo ou ouvindo algo.	0	1	2	3
12	Eu me pressiono muito ao me preocupar como será meu desempenho.	0	1	2	3
13	Eu estabeleço minhas próprias metas de desempenho para cada prática.	0	1	2	3
14	Eu não necessito que me recomendem a praticar ou competir duro; eu dou 100%.	0	1	2	3
15	Se um técnico me criticar ou gritar comigo, eu corrijo o erro sem ficar aborrecido/incomodado com isso.	0	1	2	3
16	Eu lido com situações inesperadas no meu esporte muito bem.	0	1	2	3
17	Quando as coisas estão ruins, eu digo a mim mesmo para ficar calmo e isso funciona pra mim.	0	1	2	3
18	Quanto mais pressão houver na competição, mais eu gosto.	0	1	2	3
19	Durante a competição eu me preocupo se vou cometer erros ou não vou conseguir ir até o fim.	0	1	2	3

20	Eu tenho meu plano de competição completamente estruturado na minha mente muito antes de começar o jogo.	0	1	2	3
21	Quando eu sinto que estou ficando muito tenso, eu posso rapidamente relaxar meu corpo e me acalmar.	0	1	2	3
22	Para mim, situações sobre pressão são desafios que eu recebo bem.	0	1	2	3
23	Eu penso e imagino sobre o que irá acontecer se eu falhar ou estragar tudo.	0	1	2	3
24	Eu mantenho o controle emocional, não importa como as coisas estão indo comigo.	0	1	2	3
25	Para mim é fácil direcionar minha atenção e focar em um único objeto ou pessoa.	0	1	2	3
26	Quando eu falho em minhas metas, isso me faz tentar mais ainda.	0	1	2	3
27	Eu aperfeiçoio minhas habilidades escutando cuidadosamente os conselhos e instruções dos técnicos e treinadores.	0	1	2	3
28	Eu cometo menos erros quando estou sob pressão porque me concentro melhor.	0	1	2	3

ANEXO B - Carta de Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - COEP**

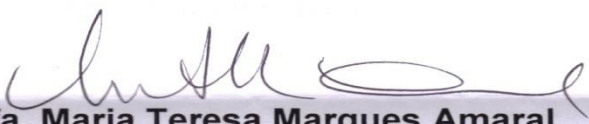
Projeto: CAAE – 0362.0.203.000-11

**Interessado(a): Prof. Dietmar Martin Samulski
Departamento de Esportes
EEFFTO - UFMG**

DECISÃO

O Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG – COEP aprovou, no dia 06 de setembro de 2011, após atendidas as solicitações de diligência, o projeto de pesquisa intitulado **"Estudo longitudinal da síndrome de Burnout e das estratégias de coping em atletas brasileiros de alto rendimento"** bem como o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O relatório final ou parcial deverá ser encaminhado ao COEP um ano após o início do projeto.



**Prof. Maria Teresa Marques Amaral
Coordenadora do COEP-UFMG**